

Kış 2011 Sayı: 4

# ACIBADEM hayat

HEDİYEMİZDİR, ALABİLİRSİNİZ  
YOUR FREE COPY

ÖZEL EK:  
ORGAN NAKLİ  
HAKKINDA  
MERAK ETTİĞİNİZ  
HER ŞEY...

POSTER

**FENERBAHÇE  
ACIBADEM  
DÜNYA  
ŞAMPİYONU**

OFİSİN  
YARATTIĞI  
**ORTOPEDİK  
SORUNLAR**

YAYGIN  
KIŞ  
VİRÜSLERİ

AĞRILARA  
SİHİRLİ  
DOKUNUŞ:  
**OSTEOPATİ**

**ÜNLÜ  
SPORCULAR**  
SAKATLANMA  
KORKULARINI  
ANLATIYOR

**ÖYKÜ:**  
MİNİK KALBE  
**'BÜYÜYEN'  
KAPAK**

**DOĞUMA HAZIRLIK KURSLARI**

A brief summary of Acıbadem Hayat in English is also available

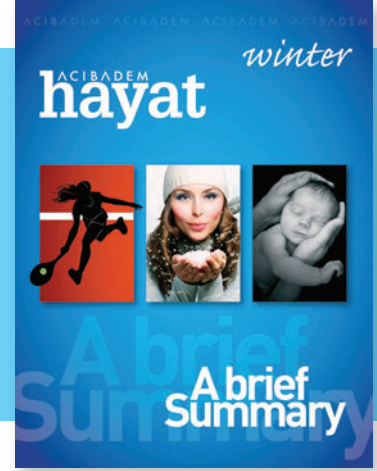
## ACIBADEM HAYAT, TÜRKİYE'DE İLKLERİ GERÇEKLEŞTİRİYOR!

Çoğaldık; beştik, altı olduk!... Kayseri, Adana, Bursa, Kocaeli ve İstanbul'un yanı sıra artık Eskişehir'e özel versiyonumuz da var. Nasıl mı? Geçen sayımızda belirtmiştik. Siz elinizde 5 ayrı Acıbadem Hayat dergisinden yalnızca birini tutuyorsunuz. Diğerleri, İstanbul başta olmak üzere Türkiye'nin farklı illerinde bulunan Acıbadem Hastanelerinde okurlarını bekliyor.

Bu kervana şimdi Eskişehir de katıldı. Böylece Acıbadem Hayat'ın 6 ayrı versiyonu oldu. Karşılaştırma fırsatı bulan herkes fark edecek ki, derginin ilk 16 sayfası bulunduğu bölgeye özel olarak hazırlanıyor. Konular o bölgenin ihtiyaçlarına göre belirleniyor, röportaj yapılan uzmanlar da yine Acıbadem'in o ilde bulunan hastanesinden seçiliyor. Yani ilk forma tamamen bölgeye ait oluyor. Ancak siz, yalnızca kendi bölgenizdeki dergiyi okuyorsunuz ve elinizde 5 formalık bir dergi tutuyorsunuz. Oysa bizim açımızdan durum farklı; sizin gördüğünüz dergi toplam 80 sayfa. Ama biz, toplamda 160 sayfa dergi hazırlıyoruz. Her bir sayfasını titizlikle hazırladığımız, sizler için daha iyisini yaratmak adına gecemizi gündüzümüze kattığımız bu dergi Türkiye'de bir ilk! Yalnızca 6 versiyonu ile değil, konsepti ile de bir ilk! Acıbadem Sağlık Grubu, ülkemizde Acıbadem kalitesini, yaptığı her işe taşıyor. Bu öncelikle, kendi alanında uzman ekiplerin ihtiyaçları belirlemesi ve en doğru araçları kullanarak projeyi hayata geçirmesiyle sağlanıyor. İşte Acıbadem Hayat,

Acıbadem'deki deneyimli kadroların sağlık iletişimi alanında varolan ihtiyacı görmesi ve "Neler yapabiliriz?" sorusuna yanıt aramasıyla oluştu. Türkiye'deki okuyucuların; doğru, bilimsel zeminde hazırlanan ancak anlaşılabilir ve sade bir dille yazılan, albenisiyle kendisine baktıran sağlık konseptli bir dergiye ihtiyacı vardı. Üniversitesinden hastanelerine, laboratuvarlarından tıp merkezlerine kadar onlarca kuruluşa sahip bir grup olan Acıbadem'in gücü organize edilince, Acıbadem Hayat doğdu. Böylece Türkiye'de ilk kez bir sağlık kuruluşu gerek konseptiyle gerek formatıyla bambaşka bir dergi sundu. Bu durum bizi mutlu ediyor, ama en önemlisi ve daha güzeli umutlandırıyor... Çünkü gelecekte kalite arayışının daha güzel sonuçları olacağını biliyoruz!

**Acıbadem Hayat in English:**  
You will find a brief summary of our news in English at the end of the magazine. Continue to follow up us and find out what comes next for the coming edition.



## ACIBADEM hayat SEÇTİKLERİMİZ



MEME HASTALIKLARI



ERGENLER



SPOR SAKATLIKLARI

# Sağlıkta sınır tanımıyoruz!

Acıbadem Sağlık Grubu, Üsküp'te Sistina hastanesi ile imzaladığı "Affiliation" anlaşması ile Türk sağlık sektöründe yine bir ilke imza attı.

Makedonya'nın önde gelen özel hastanesi Sistina ile imzalanan anlaşma; Acıbadem'in sahip olduğu bilgi ve deneyimin paylaşımı, Sistina tıbbi ve idari kadrolarının eğitimi, çeşitli konularda danışmanlık, komplike tanı ve tedavi hizmetleri için hastaların Acıbadem'e transferini içeriyor.



SISTINA

affiliated with  
ACIBADEM  
HOSPITALS GROUP

[www.acibadem.com.tr](http://www.acibadem.com.tr)  
[www.acibademinternational.com](http://www.acibademinternational.com)  
[international@asg.com.tr](mailto:international@asg.com.tr)

# ACIBADEM

# ÖNSÖZ

ACIBADEM İSTANBUL'DAN



## NİTELİKLİ SAĞLIK HİZMETLERİ İLE FARK YARATIYORUZ

Acıbadem Sağlık Grubu, hastalarına etkin tıp hizmeti sunmak amacıyla altyapısı, teknolojisi ve uzmanlarının multidisipliner bir sistemle çalışabilmesi için oluşturulan özellikli bölümleri ile fark yaratıyor. Size bu alanda yaptığımız yepyeni bir çalışmamızdan örnek vermek isterim: Organ Nakli Merkezi.

Acıbadem Sağlık Grubu International Hospital Organ Nakli Merkezi'ni Ekim 2010 tarihi itibarıyla hizmete sunduk. Merkez, grubumuzun nitelikli sağlık hizmetinin yeni bir halkası ve organ nakli alanında çok önemli bir ihtiyacı karşılamak için kuruldu. Çünkü ülkemizde, yalnızca böbrek nakli olmak için bekleyenlerin sayısı 60 bin. Bu sayı, 2016 yılında 100 bin kişiye ulaşacak. Son dönemde böbrek yetmezliği olanlar için iki tür tedavi yöntemi bulunuyor. Biri diyalize girmek, diğeri ise böbrek nakli yaptırmak. Elbette diyaliz tedavisi, son dönem böbrek yetmezliği sorunu olan hastaların yaşamını sürdürmesine destek veriyor. Ancak böbrek nakli ile karşılaştırıldığında daha pahalı ve konforu az. Üstelik yapılan araştırmalar, böbrek nakli olan hastaların diyaliz tedavisi olanlara göre daha uzun yaşam sürdüğünü gösteriyor.

Merkez açıldığından bu yana 15 böbrek nakli gerçekleştirildi. Bu nakillerin içinde, "Dünyanın en küçük böbrek alıcısı" (7.5 kg'lık bebek) ve "Türkiye'nin en yaşlı vericisi" (84 yaşında) gibi örnekler tıp literatürüne girme başarısını gösterdi. SGK anlaşmalı hizmet veren merkezimiz; böbrek, pankreas ve ince bağırsak nakilleri alanında hizmet veriyor. Çok yakında karaciğer nakline ve ilişkili karaciğer hastalıklarının tedavisine de başlanacak. Ülke sağlığının her alanında en üst standartları belirleyen grubumuzun, organ nakli konusunda da Türkiye'nin referans merkezi olmasını hedefliyoruz. Önümüzdeki sayıda, kaliteli ve fark yaratan hizmetlerimizi sizlerle paylaşmaya devam edeceğiz. Daha pek çok yenilikte görüşmek dileğiyle...

*Prof. Dr. Ahmet Şahin*

**TIBBİ DİREKTÖR  
ACIBADEM  
SAĞLIK GRUBU**

ACIBADEM  
**hayat**

Sahibi  
Acıbadem Sağlık Grubu adına  
**Mehmet Ali Aydınlar**  
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü  
**Emin Gökalp Baş**

Yayın Direktörü: **Zeynep Çuhacı Ayaz**  
Yayın Yönetmeni: **Seral Çelik**  
Yazı İşleri Müdürleri: **Neslihan Savaş,**  
**Esin Eğrilmez**  
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 Gökkaya**  
Yazı İşleri Müdürü: **Ayşegül Uyanık Örnekal**  
Muhabirler: **Ayla Türksoy, Halime Sürek**  
**Kahveci, Nilgün Yıldız**  
Katkıda Bulunanlar: **Aytaç Özkardaş Gozzi,**  
**Güzide Yülek**  
Fotoğraflar: **Doğan Burda Arşiv,**  
**Ozan Kutsal**

REKLAM  
Grup Başkanı: **Cem M. Başar**  
Grup Başkan Yardımcısı: **Hatice Erdinç**  
Satış Koordinatörü: **Evrinm Yücesoy**  
Satış Müdürü: **Belkis Gündül**  
Satış Yönetmeni: **Azerhan Doğan**  
Satış Temsilcisi: **Pınar Can**  
Teknik Müdür: **Nusret Kırımhoğlu**  
Reklam Rezervasyon: Tel: 0212 336 53 00-57-59

Yönetim Yeri: **Acıbadem 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

Hayat 2011 5

# KATKIDA BULUNANLAR



## 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 ise 1984 yılında aynı kurumda tamamladı. Prof. Dr. Taşer, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 22

## Prof. Dr. Cihan Uras

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1981 yılında mezun olan Prof. Dr. Cihan Uras, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ndeki genel cerrahi uzmanlığı eğitimini ise 1986 yılında tamamladı. 1990'da doçent, 1996'da da profesör unvanı alan Prof. Dr. Uras, Acıbadem Maslak ve Acıbadem Bakırköy hastanelerinde görev yapıyor.



s. 11

## Doç. Dr. Rüştü Serter

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1986 yılında mezun olan Doç. Dr. Rüştü Serter, S. B. Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde yaptığı uzmanlık eğitimini ise 1991 yılında tamamladı. Endokrinoloji ve metabolizma hastalıkları üzerine yaptığı çalışmalar sonucu, 1996'da bu branşta doçent olan Doç. Dr. Serter, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.

## Dr. Seçil Sözen

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden 1996'da mezun olan Dr. Seçil Sözen, uzmanlık eğitimini ise 2002'de çocuk sağlığı ve hastalıkları konusunda Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Dr. Sözen, Acıbadem Bakırköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



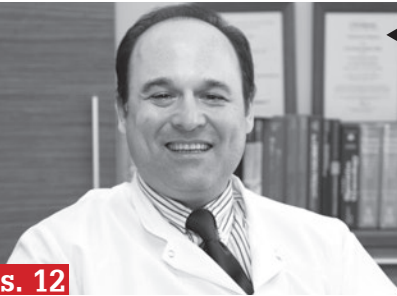
s. 16



s. 16

## Dr. Afssane Nikain

1989 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Afssane Nikain, çocuk sağlığı ve hastalıkları alanındaki uzmanlık eğitimini ise 1994 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Dr. Nikain, Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 12

## Prof. Dr. Gürkan Arıkan

1989 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Gürkan Arıkan, 1998 yılında kadın hastalıkları ve doğum alanındaki uzmanlık eğitimi denkliliğini Trakya

Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden aldı. Halen Avusturya Graz Üniversitesi'nde de öğretim üyesi olan Prof. Dr. Arıkan, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 14

## Prof. Dr. Hülya Hamzaoğlu

1988 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Hülya Hamzaoğlu, Taksim Araştırma Eğitim Hastanesi'nde iç hastalıkları, Ankara Yüksek İhtisas Hastanesi'nde de gastroenteroloji uzmanlıklarını tamamladı. Prof. Dr. Hamzaoğlu, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 25

## Prof. Dr. Gül Esen

1990 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Gül Esen, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ndeki radyoloji uzmanlığı eğitimini ise 1995'te tamamladı. 1997'den bu yana yalnızca meme görüntüleme üzerine çalışan ve Avrupa Meme Görüntüleme Demeyi Yönetim Kurulu Üyesi olan Prof. Dr. Esen, Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.

## Prof. Dr. Alpay Çeliker

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1981 yılında mezun olan Prof. Dr. Alpay Çeliker, aynı kurumda 1985'te çocuk sağlığı ve hastalıkları, 1991'de de çocuk kardiyoloji uzmanlığını tamamladı.

1989'da doçent, 1997'de de profesör unvanı alan Prof. Dr.

Çeliker, Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 36

# İçindekiler



## 44

SPORCULAR  
VE DOKTORLAR  
ANLATIYOR  
Korkutan  
sakatlıklar

## 56

YALNIZ  
DEĞİLSİNİZ!

Bu kurslar anneliğe  
hazırlıyor



## 22

MEME HASTALIKLARINDA  
TANIYI KOLAYLAŞTIRAN  
TEKNOLOJİLER



## 60

AĞRILARA SİHİRLİ  
DOKUNUŞ



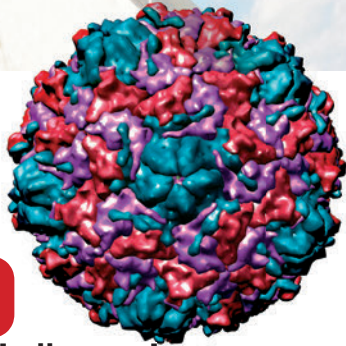
## 14

ÇALISANLARIN PESİNİ  
BIRAKMAYAN MİDE  
HASTALIKLARI

- 11 METABOLİK SENDROMUNUZ  
MU VAR?
- 12 KADIN HASTALIKLARINDA  
LAPAROSKOPIK KONFOR
- 16 PREMATÜRE BEBEKLERİ  
KORUMA REHBERİ
- 18 KISA HABERLER

## 30

KIŞ VİRÜSLERİ



## 28

OFİSİN YARATTIĞI  
SORUNLARI ÇÖZÜN

- 20 Sorunsuz bir hamileliğin  
altın kuralları
- 35 Epilepsi hakkında doğru bilinen  
7 yanlış
- 36 Spor yapan çocuğunuzun sağlığından  
emin misiniz?
- 38 Ağız kokusunu gidermenin  
6 pratik yolu
- 40 Mide hastalıklarında ne zaman  
ameliyat?
- 42 Bu hastalıklar çocuk sahibi olmaya  
engel!
- 50 Ergenleri anlama kılavuzu
- 52 Minik kalbe "büyüyen" kapak
- 55 Varise yakalanma riskiniz  
var mı?
- 62 Plusoptix ile 0-4 yaş arası çocuklarda  
göz taraması artık çok kolay!
- 64 Hamilelik bitti, şimdi güzelleşme  
zamanı!
- 66 15 dakikada metabolizmanıza hız  
verin
- 68 İçimizi ısıtan şeyler
- 70 'Benim' tatilim
- 72 Acıbadem'den haberler
- 76 Ajanda
- 82 Bulmaca

A BRIEF SUMMARY  
OF ACIBADEM HAYAT  
IN ENGLISH  
IS ALSO  
AVAILABLE

Hayat 2011 7

# KATKIDA BULUNANLAR



s. 30

## Prof. Dr. Ayşe Sesin Kocagöz

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1985'te mezun olan Prof. Dr. Ayşe Sesin Kocagöz, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde enfeksiyon hastalıkları üzerine aldığı uzmanlık eğitimini ise 1993'te tamamladı. 1997'de Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden doçent, 2004'te de Yeditepe Üniversitesi'nden profesör unvanı alan Prof. Dr. Kocagöz, Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.

## Dr. Sarper Çetinkaya

1992 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Sarper Çetinkaya, 1996 yılında ise İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı'nda aldığı uzmanlık eğitimini tamamladı. Dr. Çetinkaya, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 45

## Doç. Dr. Arif Ulubil

1998'de İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Doç. Dr. Arif Ulubil, aynı kurumun KBB Anabilim Dalı'nda aldığı uzmanlık eğitimini ise 2004 yılında tamamladı. 2010 yılında doçent unvanı alan Doç. Dr. Ulubil, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 38



s. 35

## Prof. Dr. Fehim Arman

1979 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Fehim Arman, nöroloji alanındaki uzmanlık eğitimini ise 1983 yılında Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Prof. Dr. Arman, Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde görev yapıyor.

## Prof. Dr. Ferit Demirkan

1989 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Ferit Demirkan, 1997 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde plastik ve rekonstrüktif cerrahi alanındaki uzmanlık eğitimini tamamladı. 2009 yılında profesör unvanı alan Prof. Dr. Demirkan, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 64



s. 50

## Dr. Sevil Elçin Kızılok

1982 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Sevil Elçin Kızılok, aynı fakültede yaptığı çocuk sağlığı ve hastalıklar konusundaki uzmanlığını ise 1992'de tamamladı. Dr. Kızılok, Acıbadem Bakırköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 36

## Uzman Psikolog Merve Terim

2006 yılında Duke Üniversitesi'nden mezun olan Uzman Psikolog Merve Terim, klinik psikoloji üzerine New York Üniversitesi'nde yaptığı yüksek lisans eğitimini ise 2008 yılında tamamladı. Uzman Psikolog Terim, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 52



s. 42

## Prof. Dr. Tayfun Bağış

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Tayfun Bağış, Zekai Tahir Burak Kadın Hastalıkları Hastanesi'nde kadın hastalıkları ve doğum alanındaki uzmanlık eğitimini tamamladı. Prof. Dr. Bağış, Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 39

## Dr. Deniz Hancı

1997'de Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Deniz Hancı, 2002'de de aynı fakültede kulak burun boğaz uzmanlık eğitimini tamamladı. Dr. Hancı, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 42

## Doç. Dr. Serkan Erkanlı

1995 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun olan Doç. Dr. Serkan Erkanlı, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde aldığı kadın hastalıkları ve doğum alanındaki uzmanlık eğitimini ise 1999 yılında tamamladı. 2007 yılında doçent unvanı alan Doç. Dr. Erkanlı, Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 20

## Doç. Dr. Derya Eroğlu

1996'da Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Doç. Dr. Derya Eroğlu, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde aldığı kadın hastalıkları ve doğum alanındaki uzmanlık eğitimini ise 2002'de tamamladı. 2008 yılında doçent unvanı alan Doç. Dr. Eroğlu, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.

## Doç. Dr. Süleyman Özkan

1996 yılında Hacettepe Tıp Fakültesi'nden mezun olan Doç. Dr. Süleyman Özkan, 2001 yılında ise Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde kalp ve damar cerrahisi alanındaki uzmanlık eğitimini tamamladı. 2009 yılında doçent unvanı alan Doç. Dr. Özkan, International Hospital'da görev yapıyor.

# KATKIDA BULUNANLAR



## Prof. Dr. Remzi Tözün

1974 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Remzi Tözün, 1979 yılında da aynı fakültede ortopedi ve travmatoloji

alanındaki uzmanlık eğitimi tamamladı. Prof. Dr. Tözün, Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.

s. 28

## Prof. Dr. Ufuk Talu

1989 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Ufuk Talu, uzmanlık eğitimi ise aynı fakültenin Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı'nda yaptı. Prof. Dr. Talu, Acıbadem Bakırköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 28



s. 40

## Prof. Dr. İsmail Hamzaoğlu

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden 1988'de mezun olan Prof. Dr. İsmail Hamzaoğlu, 1993'te ise genel cerrahi uzmanlık eğitimi tamamladı. 1999'da doçent, 2006'da da profesör unvanı alan Prof. Dr. Hamzaoğlu, Acıbadem Maslak ve Acıbadem Fulya hastanelerinde görev yapıyor.

## Prof. Dr. Tayfun Karahasanoğlu

1986 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Tayfun Karahasanoğlu, aynı fakültede aldığı genel

cerrahi uzmanlığı eğitimi ise 1992 yılında tamamladı. 1998'de doçent, 2003'te de profesör unvanı alan Prof. Dr. Karahasanoğlu, Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 40



## Dr. Gülnihal Şarman

1981 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Gülnihal Şarman, çocuk sağlığı ve hastalıkları alanındaki uzmanlık eğitimi ise 1992'de, Baylor College of Medicine'da tamamladı. Aynı kurumda neotatoloji konusunda da üst uzmanlık eğitimi alan Dr. Şarman, Acıbadem Maslak Hastanesi ve Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.

s. 56



s. 55

## Doç. Dr. Erdal Aslım

1995 yılında Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Doç. Dr. Erdal Aslım, Viyana Üniversitesi'nde kalp ve damar cerrahisi alanında aldığı uzmanlık eğitimi ise 2003 yılında tamamladı. Doç. Dr. Aslım, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 58

## Hemşire Serap Yalçın

2005 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Ebelik Bölümü'nden mezun olan Serap Yalçın, Acıbadem Bakırköy Hastanesi Doğuma Hazırlık Kursları'nda hemşire olarak görev yapıyor.



s. 58

## Hemşire Elif Karakaş Patlar

1998 yılında 19 Mayıs Üniversitesi Ebelik Bölümü'nden mezun olan Elif Karakaş Patlar, Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde Doğumhane Sorumlu Hemşiresi olarak görev yapıyor.



s. 57

## Hemşire Suna Doğan

2005 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Ebelik Bölümü'nden mezun olan Suna Doğan, Acıbadem Bakırköy Hastanesi Doğuma Hazırlık Kursları'nda hemşire olarak görev yapıyor.

## Fizyoterapist İlhan Er

1993'te İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden mezun olan İlhan Er, spor hekimliği alanında yüksek lisans eğitimi aldı. Fizyoterapist Er, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 60

## Hemşire Canan Kankaya

2006 yılında Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Ebelik Bölümü'nden mezun olan Canan Kankaya, Acıbadem Kadıköy Hastanesi Doğumhane Ekip Lideri ve Doğuma Hazırlık Kursu Koordinatörü olarak görev yapıyor.

s. 58

## Fizyoterapist Aycan Güçlü

1993 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden mezun olan Aycan Güçlü, anatomi konusunda yüksek lisans eğitimi aldı. Fizyoterapist Güçlü, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 60



s. 60

## Fizyoterapist Gülşen Ersözlü

1993 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden mezun olan Gülşen Ersözlü, solunum rehabilitasyonu

üzerine yüksek lisans eğitimi aldı. Fizyoterapist Ersözlü, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.

10 Hayat 2011



# METABOLİK SENDROMUNUZ MU VAR?

ADINI ÇOK SIK DUYUYOR, ANCAK NE OLDUĞUNU TAM OLARAK BİLMİYOR MUSUNUZ? TEMELİNDE İNSÜLİN DİRENCİ OLAN VE KALP, DİYABET, YÜKSEK TANSİYON GİBİ HASTALIKLARIN HABERCİSİ SAYILAN METABOLİK SENDROM, "RİSKLER DEMETİ" OLARAK DA TANIMLANIYOR. SİZ DE, RİSKLİ GRUPTA OLUP OLMADIĞINIZI TEST ETMEK İSTER MİSİNİZ?

**D**ünyada, ölüme neden olan hastalıkların başında kalp ve damar rahatsızlıkları ile diyabet geliyor. Bu nedenle söz konusu hastalıklar henüz gelişmeden riskleri yakalayıp tedavi etmek büyük önem taşıyor. Acıbadem Fulya Hastanesi Endokrinoloji Uzmanı Doç. Dr. Rüştü Serter, "Riskler demeti" olarak tanımladığı

metabolik sendromu olan kişilerde kalp damar hastalıklarının çok sık görüldüğünü söylüyor. Ayrıca kan şekerinin henüz diyabet sınırında olmasa da, ileride bu hastalığın gelişme riski bulunduğunu belirtiyor. Bu anlamda, risklerin etkisinin çoğalarak yaşam süresi ve kalitesini bozduğunu belirten Doç. Dr. Serter, işaretleri ise şöyle sıralıyor:

## 1. İŞARET: BEL ÇEVRESİ KALINLIĞI

Şişmanlar, metabolik sendroma en yatkın kişiler. Obezite oranlarının dünyada olduğu gibi ülkemizde de arttığı günümüzde, bedendeki yağlanmanın en hassas ölçümünü bel çevresi kalınlığı veriyor. Eskiden erkeklerde 102 cm., kadınlarda 88 cm. olarak kabul edilen üst sınır, riskin devam ettiği gerekçesiyle biraz daha aşağıya çekildi. Özellikle Avrupa'da ve Türkiye'nin de içinde bulunduğu beyaz ırkta bu rakamlar, erkeklerde 94 cm., kadınlarda da 80 cm. olarak belirlendi. Kötü haber şu ki, bu rakamlar toplumumuz açısından acı bir tabloyu ortaya çıkarıyor. Türkiye Metabolik Sendrom Araştırması sonuçlarına göre, Türkiye'de her 3 kadından 2'sinin ve erkeklerin yarısına yakınının beli normal ölçülerden kalın. Yani büyük oranda risk taşıyorlar.

## 2. İŞARET: KAN BASINCI

Kan basıncının yüksek olması da, metabolik sendrom değerlendirilmesinde önem taşıyor. Büyük tansiyonu 135'in üzerinde olanlar ile küçük tansiyonu 80'in üzerinde olanlar metabolik sendrom açısından riskli grupta sayılıyor.

## 3. İŞARET: KANDAKİ YAĞ VE ŞEKER DEĞERLERİ

Metabolik sendrom teşhisinde bazı kan değerleri önem taşıyor. Trigliserid 150'den yüksek olması; HDL'nin (iyi huylu kolesterol) erkekte 40, kadında ise 50'nin altında olması ve açlık kan şekerinin 100'ün üzerinde olması gibi sonuçlar metabolik sendrom riskini artırıyor.

## 4. İŞARET: GENETİK YATKINLIK

Kişinin ailesinde obezite, kalp hastalıkları, tansiyon yüksekliği, diyabet gibi hastalıklar varsa metabolik sendrom olma riski artıyor. Bunların yanı sıra kişide hareketsiz bir yaşam, düzensiz beslenme ve stres gibi faktörler de bulunuyorsa, risk demeti çoğalıyor.

## Aklınızda bulunsun!

Metabolik sendromun temelinde bedendeki yağ artışı ile paralel olarak insülin direnci yatıyor. İnsülin direnci, insülinin görev yapamaması, dolayısıyla şekerin hücre içinde kullanılmaması anlamına geliyor. Bu metabolik olumsuzluk kan şekerini yükselttiği gibi damar kalitesinin de bozulmasına yol açarak, kalp ve damar hastalıklarına zemin hazırlıyor.



# Kadın hastalıklarında laparoskopik konfor

Laparoskopik cerrahi ile geçmişte açık ameliyatla tedavi edilen pek çok kadın hastalığı, en az girişimle, kolayca yapılabilir. Her geçen gün ilerleyen laparoskopi teknikleri sayesinde, olabilecek en küçük kesilerle ve daha az komplikasyonla kısa sürede sosyal yaşama dönmek mümkün.

## LAPAROSKOPİNİN AÇIK AMELİYATA GÖRE AVANTAJLARI

- Karın estetiği ve vücut bütünlüğü bozulmuyor.
- Açık ameliyat sonrasında, özellikle kilolu hastalarda gözlemlenen yara enfeksiyonu daha az görülüyor.
- Ameliyat sonrası meydana gelebilecek yapışıklıklardan kaçınılmış oluyor.
- Hasta aynı gün ayağa kalkabiliyor.
- Minimum ağrı ve hızlı iyileşme sağlanıyor.
- Kan kaybı daha az oluyor.
- Yoğun bakım ihtiyacı minimum düzeye indiriliyor.

Laparoskopi (minimal invaziv cerrahi), göbek deliği hizasından minimal bir kesiden (1 cm.) kamera ile girilerek, iç organların görüntülenmesi, 2 ya da 3 yardımcı aletle üst ve alt karın bölgelerinde ameliyat yapılması olarak tarif ediliyor. Bu şekilde hasta, açık ameliyatlarda yapılan büyük yatay ve dikey karın kesilerinden kurtulmuş oluyor. Ayrıca kesinin küçük olması sayesinde hem ameliyat sonrasında yara iyileşmesi daha kolay oluyor, hem de ameliyatla ilgili daha az komplikasyon meydana geliyor. Hasta da daha erken taburcu oluyor ve sosyal hayatına derhal devam edebiliyor.

## AÇIK CERRAHİ YERİNE TERCİH EDİLİYOR

Geçmişte ülkemizde sadece bazı ameliyatlarda kullanılabilen laparoskopik cerrahi yöntemlerinde büyük gelişmeler kaydedildi. Acıbadem Fulya Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Gürkan Arıkan, günümüzde ameliyat gerektiren tüm kadın hastalıklarında açık cerrahi yerine minimal invaziv cerrahinin (laparoskopi) kullanılabileceğini söylüyor: "Hemen bütün karın içi jinekolojik ameliyatlarda laparoskopi tercih edilebiliyor. Büyük rahim ve miyom alınmasında, daha önceki ameliyatlardan kalan ağır yapışıklıkların açılmasında, ileri derecedeki endometriyoz vakalarında, rahim içi ve küçük rahim ağzı kanserlerinde laparoskopi ideal bir yöntem olarak öneriliyor. Rahmin, yumurtalıkların, büyük damarlar çevresindeki lenf nodüllerinin alınması, apandisit ve hatta bağırsak ameliyatları da bu yöntemle açık cerrahi kadar iyi yapılabilir. Ayrıca vajina ve rahim sarkması ile idrar kaçırma rahatsızlıkları da laparoskopik olarak tedavi edilebiliyor."

## LAPAROSKOPİDEKİ SON GELİŞMELER

Klasik laparoskopi, son 10 yıldır ülkemizde de kullanılıyor. Ancak bu yönteme dair ileri tekniklerin kullanılması hasta açısından önemli avantajlar sağlıyor. Bu avantajları ve laparoskopideki ileri teknikleri Prof. Dr. Gürkan Arıkan şöyle sıralıyor:

- HD (High Definition) görüntüleme sistemi
- 3D (Robot cerrahisi)
- Ergonomik kullanım
- Yapışıklıkları engelleyen karışımlar
- Büyük damar yaralanmalarında kullanılan geçici klemp
- Büyük organları parçalayarak çıkaran aletler
- Yeni dikiş teknikleri
- Single port laparoskopi (Operasyonun tek girişten uygulanması)
- Cerrahi tecrübenin artması

## Tek port laparoskopi nasıl gerçekleştiriliyor?

Tek port cerrahisinde, karın ön duvarına, yani göbek bölgesine tek bir kesi (delik) açılıyor. Ameliyat, kesiden içeri sokulan ve bu işlemler için özel olarak geliştirilmiş aletler (kendi etrafında 360 derece dönen, 90 dereceden fazla kıvrılabilen laparoskopik el aletleri) yardımıyla laparoskopik şekilde gerçekleştiriliyor. Bu sayede ameliyat izi kalmıyor.



## Ameliyat kararı alınmadan önce bu ihtimali de düşünün!

Açık ameliyat kararı verilmiş olan kadın hastaların (kansere hastaları dahil) laparoskopik tedavinin neden uygun olmadığını sormaları, gerekirse laparoskopide tecrübeli merkezlerden ikinci bir fikir almaları tavsiye ediliyor.

# ÇALISANLARIN PESİNİ BIRAKMAYAN MİDE HASTALIKLARI

**Sindirim sisteminin maestrosu mide; hastalandığında ağrıyor, şişkinlik yapıyor, ağıza acı su geliyor. Peki, sık görülen bu rahatsızlıklara çalışma koşullarınızın da neden olduğunu biliyor muydunuz?**

**M**odern çağ, yaşam kalitesini yükselten yeniliklerin yanı sıra değişen hayat koşullarıyla birlikte bazı hastalık risklerini de beraberinde getiriyor. Ulaşılan konfor, daha az çabayla daha çok işi bitirmemizi sağlarken, kimi zaman vücudumuz bu gelişim karşısında reaksiyon gösteriyor. Yeni çağın daha az hareket, uzun süreli çalışma saatleri, düzensiz beslenme ve stres gibi olumsuz getirilerinin etkilediği organlardan biri mide. Acıbadem Fulya Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Hülya Hamzaoğlu ile çalışanları etkileyen mide rahatsızlıklarını görüştük.

## SIK GÖRÜLENLER

Midenin üst tarafı ile mide bölgesinde yanma, hazımsızlık, ağza acı su gelmesi ve şişkinlik günümüzde oldukça sık görülüyor. Prof. Dr. Hülya Hamzaoğlu, bu yakınmaların reflüyü işaret edebileceğini, ancak yanma, sırtta vuran ağrı gibi şikayetlerin ülser kaynaklı olabileceğini söylüyor. Ülser, midenin iç yüzeyini döşeyen katmanın bütünlüğünün bozulması sonucu oluşuyor. Tedavi edilemeyen ülserler kanama, darlık, nadiren de delinmeye yol açabiliyor. Bunun dışında kimi zaman şikayetler, kullanılan ilaçlara bağlı hazımsızlıktan, gıdaların tam sindirilememesinden ve midede yaşanan gerginlik hissinden de kaynaklanabiliyor.

## REFLÜ İHMALE GELMEZ

Mide asidinin yemek borusuna kaçması (ağza ekşi su gelmesi) ile kendini gösteren "Gastroözofageal reflü" çok sık rastlanan bir durum. Yaklaşık her 10 kişiden 3-4'ü bu sorundan yakınıyor. Kilo ve hareketsizlik, kötü beslenme ile birleştiğinde reflü oluşumunu kolaylaştırıyor. Sigara, alkol ile çalışanların sık tükettiği kafein ve gazlı içecekler de riski artırıyor. Bunun dışında bir grup hastada da hiçbir rahatsızlık ya da belirti olmadan reflü oluşabiliyor. Bu durumlarda hastaya pH monitörizasyon denilen, mide asidinin geri kaçışını hassas bir şekilde ölçen sistemle reflü tanısı konabiliyor.

Reflü hastasına öncelikle kilo vermesi, yemekten sonra uzanmaması, yağlı ve kızartılmış gıdalardan uzak durması; alkol, sigara, kafein ve gazlı içecekleri tüketmemesi gibi önerilerde bulunuluyor. Ardından ilaçla tedaviye başlanıyor. Eğer ilaçla olumlu yanıt alınıyorsa, ardından idame tedavisi ya da ihtiyaç halinde ilaç alma şeklinde, ömür boyu sürecek bir tedavi planlanıyor. Tedaviye yanıt vermeyen bir grup hastada, reflüyü oluşturabilecek diğer nedenler araştırılıyor. Reflünün artışına bağlı olarak, ise cerrahi yöntemlere başvurulabiliyor. Sürekli ilaç almak istemeyen, bunun yanı sıra kilo veremeyen, alkol, sigara ve kafeinden uzak durmak gibi önerilere uyum gösteremeyen kişilere ya da uyuma problemi çektiği için ameliyatı tercih eden bazı hastalara cerrahi operasyon uygulanabiliyor.



## Mide hastalıkları tedavisinde büyük ilerleme

Yaklaşık 20 yıl öncesine kadar, ülserle bağlı kanamalarda, ülserde iyileşmeme, mide darlığı ve delinme gibi durumlarda midenin neredeyse üçte ikisinin alındığı ameliyatlar yapılıyordu.

Bu hastalıkların oluşumunda büyük oranda sorumlu olan "helikobakteri pilori" adı verilen bakterinin bulunması ve çok başarılı asit baskılayıcı ilaçlar geliştirilmesi sayesinde, bugün neredeyse cerrahiye hiç gerek kalmıyor. Acil kanamalar ve kanser dışında bu operasyonlar artık uygulanmıyor.



## İLK SEBEP: KÖTÜ BESLENME

Ofis çalışanlarında genellikle hareketin az olmasından kaynaklanan kilo problemleri görülüyor. Bunlardan bazıları, karaciğerde yağlanma, reflü hastalığı ve obezite olarak sıralanıyor. Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının artmasıyla birlikte bu hastalıklara günümüzde daha sık rastlanıyor.

## MİDE KANSERLERİNDE RİSKİ ARTIRAN FAKTÖRLER

Hatalı beslenme alışkanlıkları, sigara ve alkol kullanımı, hareketsiz yaşam ile obezite mide kanserleri için risk faktörü oluşturuyor. Prof. Dr. Hülya Hamzaoğlu, mide kanserlerinde riski artıran diğer faktörleri ise şöyle sıralıyor: "Yaş, her türlü kanser riskini belirgin olarak artıran bir faktör. Dolayısıyla yaş arttıkça, uzmanlar için dikkate alınan bir değer oluyor. Kişinin yaşı 45'in üstündeyse, kusma, kilo kaybı, iştahsızlık varsa, ağrı çok şiddetliyse mide kanseri de atlanmaması gereken ihtimallerden biri. Bunun yanı sıra hastanın ailesinde kanser öyküsünün yer alması ya da kendisinde herhangi bir kanser türü olması hastalık için alarm anlamına geliyor."



# PREMATÜRE BEBEKLERİ KORUMA REHBERİ

TÜRKİYE'DE HER YIL BEBEKLERİN YÜZDE 7-10'U PREMATÜRE OLARAK DÜNYAYA GELİYOR. BU BEBEKLER GELİŞİMLERİNİ TAMAMLAMADAN DÜNYAYA GÖZLERİNİ AÇTIKLARI İÇİN BİRAZ DAHA ÖZENLİ BİR BAKIMA İHTİYAÇ DUYUYORLAR. SİZ DE PREMATÜRE BEBEK SAHİBİYSENİZ VE NE YAPMANIZ GEREKTİĞİNİ BİLMİYORSANIZ, PANİĞE KAPILMADAN ÖNCE BU TAVSİYELERE KULAK VERİN.

16 Hayat 2011

**H**amileliğin 38. haftasından önce doğan bebeklere prematüre deniyor. Bu bebekler, diğerlerine göre gelişimlerini tam olarak tamamlamadan doğdukları için ilk dönemlerde özel bir bakıma ihtiyaç duyabiliyorlar. Ancak özenli bir bakımla, bu bebeklerin herhangi bir sağlık sorunu yaşamadan büyümelerini sağlamak mümkün. Prematüre doğumun nedenleri arasında, annenin sağlık durumu ilk sırayı alıyor. Annenin sigara kullanıyor olması, hipertansiyon,

diyabet, akciğer rahatsızlığı gibi birtakım kronik hastalıkların varlığı, idrar yolu enfeksiyonları ya da servikal yetmezlik gibi rahatsızlıklar ile ikiz ve çoğul gebelikler erken doğuma neden olabiliyor. Prematüre bebekler hakkında merak edilenleri ve bu bebekleri korumak için neler yapılması gerektiğini Acıbadem Bakırköy Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Seçil Sözen ve Acıbadem Kadıköy Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Afssane Nikain anlattı.

## KUVÖZDEN ÇIKMA ŞARTLARI

**Dr. Seçil Sözen:** Prematüre doğan bebeklerin kuvözden çıkabilmesi için dört ana şartın oluşturulması gerekiyor. İlk olarak, soluk durması yaşamayan, kendi başına solunumunu idare edebilen bir bebek kuvözden çıkabiliyor. Öte yandan yeni doğan bebeklerde ısı kaybı oluşabiliyor. Bebeğin ağırlığına göre deri yüzey alanı daha geniş olduğu için, ısı kaybı daha fazla oluyor. Peki, bebek kendi ısısını koruyabiliyor mu? Eğer koruyabiliyorsa, kuvözden çıkabiliyor. Üçüncü şart ise, bebeğin başka herhangi bir tıbbi sorununun olmaması. Yerine getirilmesi gereken son şart da, bebeğe bakacak olan kişinin yani annenin sağlık ve psikolojik durumunun iyi olması. Bu şartlar gözden geçirildikten sonra karara bağlanıyor.

## EVDEKİ ORTAMIN DURUMU

**Dr. Afssane Nikain:** Prematüre bebeklerin yaşayacağı ortamda ısı sabit olmalı. Ortam ısısının 24-26 derece olması öneriliyor. Bebeğin kalacağı odanın temiz olması ve çok kalabalık olmaması gerekiyor. Eğer akciğer sorunları yaşamış bir prematüre ise daha da duyarlı olunuyor. Sigaralı ortamda asla bulunmaması; enfeksiyonlara çok yatkın oldukları için de grip olan kişilerin bebekten uzak durması gerekiyor. Bu bebekler eğer kış aylarında doğduysa onlara özel aşılar yapılıyor. Anne, hasta olduğunda bebeğe mutlaka koruyucu bir maskeyle yaklaşması öneriliyor.

## BESLENMEYE DİKKAT

**Dr. Seçil Sözen:** Bebek doğar doğmaz yapılan ilk şey, 'Minimal Enteral Beslenme' denilen, bebeğin anne sütüyle karşılaşması ve ona bağlı olarak sindirim sistemi organlarının harekete geçmesi oluyor. Hastanede ayrıca 'Parenteral Beslenme' yapılıyor. Bu yöntemle, çok küçük olan, anne sütü alamayan bebekler damardan besleniyor. Asıl emme 28. haftada anne karnında başlıyor. Fakat 32. ve 34. haftadan önce emme koordinasyon olgusu tam olarak gelişmiyor. İki kilonun altındaki bebekler, anneden emerek beslenemiyorlar. Çünkü emme, yutma ve nefes alma koordinasyonu tamamlanmıyor. Bu nedenle sondalı beslenme de küçük bebeklerde uygulanan bir yöntem. Kilo almaya başlayan çocuğun, evde direkt annesinin bakacağı şekilde emzirmeye çalışılması gerekiyor. Ancak bu geçiş döneminde birdenbire emzirmeye başlanmıyor. Kadehle, küçük enjektörle besleme gibi yöntemlerle bebek besleniyor. Prematürelere özel olarak üretilen zenginleştirici mamalar bulunuyor. İki kilonun altında doğan bebekler 3 ila 3,5 kg. olana kadar anne sütünün zenginleştirici mamalarla desteklenmesi yararlı oluyor. Bebek 3,5 kg. olana ya da ağırlığı düzeltilmiş yaşına göre 50. persentil değerine eriştiğinde zenginleştiriciler kesilir.

## RİSKLERİ ENGELLEME

**Dr. Afssane Nikain:** Prematüre doğmuş bir bebek yoğun bakımda geçirdiği süreçte ciddi sorunlar yaşamadıysa, sağlıklı bir bebek olarak büyüyor. Ama ciddi bir yoğun bakım geçirdiyse bazı riskler olabiliyor. Solunum yoluyla ilgili apne ya da beslenmeyle ilgili sorunlar görülebiliyor. Yoğun bakımda çok kalmışsa, gözle ilgili sorunlar da oluşabiliyor.

**Dr. Seçil Sözen:** Kuvözde kalmış, solunum cihazına bağlanmış prematüre çocukların IQ'larında, öğrenme ve dil becerilerinde farklılıklar, gecikmeler olabiliyor. Zeka geriliği, algılama sorunları ya da beyin felçleri yaşanabiliyor; dil gelişiminde gecikme, motor hareketlerinde gecikme, nöro davranışsal gelişim bozuklukları görülebiliyor. Bir bebek ne kadar prematüreyse, enfeksiyon ve beyin kanaması riski de o kadar fazla oluyor. Nekrotizan enterokolit denilen bağırsak hastalıkları ile kalp veya akciğer yetmezliği riskleri de bu bebeklerde daha çok görülüyor. Bu riskler özenli bir bakım ve düzenli sağlık kontrolleri ile engellenebiliyor.

## DOKTOR KONTROLÜNÜN ÖNEMİ

**Dr. Afssane Nikain:** İlk aylarda bebeği haftada bir doktoruna göstermek ve tartı kontrolü yaptırmak gerekiyor. Yaşatlarının standart kilo ve boyunu yakaladıktan sonra rutin olarak ayda bir muayene öneriliyor. Burada en önemli şey, çocuk kilo alıyor mu, boyu uzuyor mu, baş çevresi gelişiyor mu gibi sorulara alınacak cevaplar oluyor. Ayrıca çocuğun nörolojik ve fizyolojik gelişiminin takip edilmesi de gerekiyor.

**Dr. Seçil Sözen:** 32 haftanın altında doğan bebeklerde 4. haftadan sonra göz muayenesi yapılır. Bu muayene, pek çok nedenden dolayı göz arka damarlarının aşırı çoğalmasını ve görmeyi bozan bir durum olup olmadığını anlaşılması için yapılıyor. İştihme testi de oldukça önemli taramalar arasında yer alıyor.

## UYKU DÜZENİ

**Dr. Afssane Nikain:** Her bebek gibi prematüre bebeğin de, uykusunu alması gerekiyor. Uydukları yatağın sert olmasında yarar var. Bu sayede bebeğin içine gömülmesi engelleniyor. Çünkü yumuşak yatakta yatan bebek, yatağa gömüleceği için solunum sıkıntısı yaşayabiliyor. Ayrıca yatağın baştan aşağı doğru biraz eğimli olması da kusmalarını engelliyor.

## ÇİLT BAKIMI

**Dr. Afssane Nikain:** Bebeklerin ciltleri hassas olduğu için onlara nazik davranmak gerekiyor. Bebeklerin haftada 2-3 kez yıkanması öneriliyor. Boyun, kollar ve bacakların temizleme mendili ya da ılık su gibi temizlik malzemeleriyle sık sık silinmesi alınacak diğer önlemler arasında.

## HABER

KISA... KISA...

### ÇOCUKLARI KIŞ VİRÜSLERİNDEN KORUYUN

İçinde bulunduğumuz mevsim, genç yaşlı demeden hemen herkesi kış virüsleri ve hastalıklarla karşı karşıya getiriyor. Bu hastalıklardan en çok etkilenenler ise çocuklar oluyor. Grip, nezle, orta kulak iltihabı, bademcik enfeksiyonu ve sinüzit gibi üst solunum yolu enfeksiyonlarının görüldüğü çocukların tedavisi erken dönemde yapılmadığı takdirde ciddi tablolar oluşabiliyor. Acıbadem Fulya Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Yunus Emre Mercan, özellikle kreş ve okula giden çocukların mağdur olduğu bu hastalıkların genellikle antibiyotik kullanımına gerek kalmadan, genel önerilerle geçebildiğini belirtiyor. Enfeksiyonların erken dönemde tedavi edilmezse ya da doktor önerisi olmadan gelişigüzel alınan antibiyotiklerle atlatılmaya çalışılırsa, kalp kası ve böbrekleri etkileyen romatizmal ateş ya da orta kulak enfeksiyonu gibi ciddi sorunlar oluşabiliyor.



### BOL HAREKETLE VARISI ÖNLEYİN!

Daha çok bacaklarda görülen varis, her 4 kişiden birinde ortaya çıkıyor. Estetik bir problem olarak görülse de, tedavide geç kalındığı takdirde ciddi sağlık sorunlarına da neden olabiliyor. Acıbadem Fulya Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Erdal Aslım, varis tedavisinin önemini, "Varis erken dönemde önlem alınmadığında zor iyileşen yaralara, daha da önemlisi nadir de olsa damarlardaki kanın pıhtılaşmasına neden olabiliyor. Bunun sonucunda ölümcül tablo dahi gelişebiliyor.

Bu yüzden varisin oluşumunu önlemek, eğer sorun başlamışsa erken dönemde tedavi ettirmek gerekiyor" sözleriyle anlatıyor. Varis oluşumunu veya hastalık gelişmişse ilerlemesini engellemek için yapılması gereken en önemli şeyin bol bol hareket etmekten geçtiğini söyleyen Doç. Dr. Aslım, yürüyüş başta olmak üzere, yüzme ve bisiklet gibi sporların her gün düzenli olarak yapılması gerektiğini; bu egzersizlerin çok faydalı olduğunu belirtiyor.



### SAÇ DÖKÜLMESİNİ ÖNEMSEYİN!

Özellikle mevsim geçişlerinde ya da aşırı stresli dönemlerde saç dökülmesi normal karşılanarak üzerinde durulmuyor. Oysa saç dökülmesi birçok ciddi hastalığın habercisi olabiliyor. Günde 100-150 saç telinin dökülmesinin normal karşılandığını belirten Acıbadem Fulya Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Doç. Dr. Emel Güngör, "Saç kaybı bir aydan uzun süredir devam ediyorsa ve dökülme gittikçe artıyorsa, ciddi hastalıkların işareti olabilecek bu durumu dikkate alıp bir hekime başvurmak şart" diyor. Saç dökülmesi, kullanılan ilaçların yan etkisi, hatalı kozmetik kullanımı, saç bakımı gibi önemsiz veya tolere edilebilecek nedenlerden kaynaklanabileceği gibi, ciddi bir hastalığın da işareti olabiliyor. Doç. Dr. Güngör, bu nedenle tedaviden başarılı sonuç alabilmek ve sorunun temelinde yatan hastalığın ortaya konması için dermatolog kontrolünde yapılacak muayene ve tahlillerle saç dökülmesinin nedenlerini araştırmak gerektiğini söylüyor.

18 Hayat 2011





# Sorunsuz bir hamileliğin altın kuralları

BEBEK BEKLEMENİN BİR ANNE ADAYI İÇİN DÜNYANIN EN GÜZEL DENEYİMLERİNDEN BİRİ. TABİİ, DOKTORUNUN TAVSİYELERİNE UYDUĞU SÜRECE. SİZİN VE BEBEĞİNİZİN BU ÖNEMLİ DÖNEMİ RAHAT ATLATMASI İÇİN YAPILACAKLAR İSE OLDUKÇA BASİT! YETER Kİ NE ZAMAN, NE YAPMANIZ GEREKTİĞİNİ BİLİN...



**H**amilelik ve doğum bir kadının yaşadığı en önemli iki deneyim. Bu süreç, çoğunlukla sorunsuz seyretmesine rağmen bazen anne ve bebek istenmeyen durumlarla karşılaşabiliyor. Özellikle hamilelik döneminde

sağlıkla ilgili ortaya çıkan sorunlar, paniğe neden olabiliyor. Bu gibi durumlarda yapılması gerekenleri Acıbadem Fulya Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Yüksek Riskli Gebelikler Klinik Sorumlusu Doç. Dr. Derya Eroğlu anlattı.

## DOKTOR KONTROLÜ

Sorunsuz bir hamilelik dönemi geçirmek isteyen kadınların hamile kalmadan önce, yani hamile kalmayı planladığı dönemde bir doktora başvurması en sağlıklı yol. Bu sayede tıbbi bir değerlendirmeden geçerek, daha sonra ortaya çıkabilecek sorunların oluşma riski en aza indiriliyor. Annenin önceki hamilelikleri hakkında bilgi, geçirilmiş hastalık ve ameliyatlar, ilaç alerjisi, ailesinde önemli hastalıklar ve sakat doğumlar olup olmadığı uzman tarafından araştırılır soruluyor.

Anneliğe hazırlık sürecinde ise şunlar yapılıyor:

- Anne adayları, fizik muayene oluyor.
- Hamilenin boyu, kilosu, kan basıncı ölçülüyor, sistemik muayene yapılıyor. Boyuna göre ideal kiloda olup olmadığı tespit ediliyor.
- Pelvik muayene yapılıyor. Muayene sırasında rahim ağzı kanseri için tarama testi olan pap-smear testi de yapılacak testler arasında yer alıyor. Üreme sistemi yapısal anomali, miyom, yumurtalık kisti veya diğer problemler açısından kontrol ediliyor.
- Laboratuvar testleri de bu aşamada önem taşıyor. Bu testler arasında kan grubu, tam kan sayımı, sifiliz testi, rubella antikoru, idrar tetkiki ve idrar kültürü, hepatit B ve AIDS taraması ve 11-14. hafta (ikili test) veya 16-18. hafta (üçlü test) kromozomal anomali tarama testi bulunuyor. Hamilelik şekeri riski yüksek olan hastalarda 24-28. haftada 50 gr glukoz (şeker) tarama testi yapılıyor.
- 28. haftaya kadar dört haftada bir, 28.-36. haftalar arasında iki haftada bir, 36. haftadan doğuma kadar ise haftada bir doktor kontrollerine devam ediliyor.

## FOLİK ASİT

Hamilelik dönemindeki en büyük risklerden biri "nöral tüp defekti". Nöral tüp adı verilen yapı, beyin dokusundan başlayıp, omuriliği de içine alacak şekilde aşağı doğru uzanıyor. Yapı, döllenmeden sonraki üçüncü ve dördüncü hafta arasında gelişimini tamamlıyor. Gelişimin herhangi bir nedenle aksaması, tüpün herhangi bir bölgesinin açık kalmasına neden oluyor. Bu duruma da nöral tüp defekti adı veriliyor. Anne adayının daha önceki hamileliklerinde nöral tüp defekti öyküsü olup olmaması önem taşıyor. Bebekteki kalp anomalilerinden sonra, genellikle en sık bu sorun görülüyor. Daha önce böyle bir rahatsızlık yaşanmışsa, hamile kalmadan en az bir ay önce ve hamileliğin ilk üç ayında folik asit alınması gerekiyor. Folik asit, bu sorunun tekrarlanma olasılığını yüzde 80 azaltıyor. Ayrıca folik asitin sadece sorunu olanlara değil, her hamileye günde 400 mikrogram verilmesi öneriliyor. Nöral tüp defekti olanlarda ise dozun 4 bin mikrogram olması gerekiyor.

## DEMİR TÜKETİMİ

Demir annenin ve bebeğin önemli ihtiyaçlarından biri. Hamilelikte artan demir ihtiyacını karşılamak için demir içeren ilaçların alınması gerekiyor. Günde 30-60 miligram demir alınması yeterli oluyor.

## BU İŞARETLERE DİKKAT!

5-10 dakikada bir ağrı, vajinal kanama, elde ve yüzde şişme, görme bulanıklığı, baş ağrısı, mide bulantısı, ateş, bayılma, olağan dışı karın ve sırt ağrısı ile bebek hareketlerinde azalma hissedildiğinde vakit kaybetmeden bir sağlık kurumuna başvurmak gerekiyor.

## HAMİLELİKTE ORTAYA ÇIKAN NORMAL ŞİKAYETLER:

- Artan tükürük salgısı
- İdrar yapma sıklığı
- Bacakta varis
- Eklem ve sırt ağrıları
- Bacak krampları
- Ellerde uyuşma
- Kabızlık

## BESLENME

Hamilelik döneminde dengeli ve çeşitli beslenmek şart. Taze ve bol çeşitli besinler tüketilmeli. Kemik gelişimi için gerekli olan kalsiyumu almak için peynir, süt, yoğurt ile yeşil yapraklı sebzelerden tüketmek önem taşıyor. Hamilelikte protein gereksinimi de artıyor. Bu nedenle hamileler protein içeren balık, et, yumurta, peynir, kurubaklagil ve yer fıstığını sofralarından eksik etmemeli. C vitamini taze sebze ve meyvelerde bulunduğu için bu besinleri az haşlayarak yemeli. Gebelikte kabızlığın önlenmesi için ise lifli yiyecekler tüketilmesi öneriliyor. Sebze ve meyveler lif açısından zengin besinler arasında yer alıyor. Özellikle, kepekli ekme, kuru kayısı ve pırasa lif bakımından zengin yiyeceklerin arasında ilk sırada bulunuyor.

## EGZERSİZ

Hamilelik sürecinde yüzme ve yürüyüş gibi hafif egzersizler yapılabilir. Karın bölgesinde travmaya neden olabilecek ağır egzersizlerden kaçınmak gerekiyor. Yüksek tansiyon, erken doğum öyküsü veya şimdiki hamileliğinde erken doğum riski varsa ya da bebekte gelişme geriliği gibi riskler bulunuyorsa anne adaylarının daha dikkatli davranması ve egzersiz yapmaması hayati önem taşıyor.



## DİPNOT

### HAMİLELİKTE SEYAHAT

Hamileler araba, uçak ya da tren yolculuğu yapabiliyor. Fakat daha önce kanaması olan ya da düşük riski bulunan hamilelerin seyahate çıkması riskli olabiliyor.

Hayat 2011 **21**

DOSYA

MEME HASTALIKLARI

# Meme hastalıklarında tanıyı kolaylaştıran teknolojiler

22 Hayat 2011

MEMEDE GÖRÜLEN HASTALIKLAR KİMİ ZAMAN HORMONAL NEDENLERDEN KAYNAKLANIYOR, KİMİ ZAMAN DA HER 10 KADINDAN BİRİNDE GÖRÜLEN MEME KANSERİNİN İŞARETÇİSİ OLABİLİYOR. ŞİKAYETLERİN NEDENİNİN SAPTANMASINDA SON TEKNOLOJİ YÖNTEMLER BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR. BU SAYEDE HASTALAR, KISA ZAMANDA AĞRISIZ VE ACISIZ YÖNTEMLER İLE KESİN TEŞHİSİ ÖĞRENEBİLİYOR.

## EN SIK GÖRÜLEN HASTALIKLAR

Kadınların memeleri, hormonların etkisi altında kalarak aydan aya bile değişiklik gösterebiliyor. Memede hastalık denince akla ilk olarak kanser gelse de, başka rahatsızlıklar da kadınları etkiliyor. Acıbadem Maslak Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Cihan Uras, memede en sık rastlanan hastalıkları anlattı.

### ■ FİBROADENOMLAR

Özellikle hormonların aktif olduğu genç kadınlarda, memede sıklıkla "Fibroadenom" adı verilen kitleler görülebiliyor. Genellikle iyi huylu olan fibroadenomlarda kitlenin içi sıvı değil, katı oluyor. Düzgün kenarlı, hareketli, elastik ve ağrısız olan bu kitlelere dikkat edilmesi gerekiyor. Çünkü meme kanserlerinin yüzde 5'i, fibroadenomları taklit ediyor. Fibroadenomların içinde sistosarkom tümörleri de olabiliyor. Bazıları iyi huylu olan bu tümörlerin bir bölümü aynı yerde nüks edebiliyor ya da başka yere atlama yapabiliyor. Bazı fibroadenomlar büyüme potansiyelinde yüksek olduğundan çok hızla büyüyebiliyor.

### ■ FİBROKİSTLER

Memede görülen iyi huylu diğer tümörlerin başında kistler geliyor. Boyutu 1 cm.'in altında olan ve milimetrik kist olarak tanımlanan kistler hastalık olarak kabul edilmezken; makro kist olarak adlandırılan daha büyük kistler hastalık olarak kabul ediliyor. Ancak bunların büyük bir bölümü tehlikeli olmuyor. Bazı meme yapıları bu tür fibrokistik oluşumları daha fazla yapıyor. Bir gün önce göğüslerinde hiçbir şey olmayan kadınlar, ertesi gün kocaman bir kitle ile karşılaşabiliyor. Bu kistler daha yumuşak kıvamlı, içleri ise sıvı dolu oluyor. Genellikle cerrahi müdahaleye gerek kalmadan, yakından takip edilmeleri yeterli oluyor.

### ■ MEME BAŞI AKINTILARI

Memede akıntı görülmesi durumunda hipofiz bezi tümöründen şüpheleniliyor. Uzmanlar süt verme dönemi dışında kadının memesinden sütlü akıntı geliyorsa, bunun altında kesinlikle bir şey aranması gerektiğini söylüyor. Antidepresanların ve bazı mide ilaçlarının ya da göğse yönelik travmaların da sütlü akıntıya neden olma ihtimali var. Akıntı her iki memeden ve meme başındaki çok sayıda kanaldan geliyorsa, bu akıntı daha az önemli oluyor. Tek bir memeden ve tek kanaldan gelen akıntı, hastalık göstergesi olabiliyor. Kanlı ya da sulu olan akıntılar ise, en çok korkulması gereken akıntıların başında geliyor ve süt kanalı hastalığını düşündürüyor. Bunların başında da papillom denilen, süt kanalı içine yerleşen iyi huylu meme tümörleri yer alıyor. Fibrokistik değişikliklere bağlı olarak, yani süt kanalındaki epitelin aşırı ürettiği durumlarda da akıntı olabiliyor. Akıntı kanser belirtisi olabileceği için söz konusu iki akıntı durumunda da aksi ispatlanana kadar araştırma yapılması gerekiyor.

Hayat 2011 **23**

# DOSYA

## MEME HASTALIKLARI



### ONKOPLASTİK YÖNTEM MEME ŞEKLİNİN KORUNMASINI SAĞLIYOR!

Günümüzde meme kanseri ameliyatlarında bazı tıbbi zorunluluklar dışında memenin tamamen alınması gerekmiyor. Araştırmalar, kurallara uygun olarak yapıldığında memenin tamamen veya kısmen alınması ile aynı başarılı sonuçların elde edildiğini gösteriyor. Memenin kadınlar için cinsel kimlik ve vücut görünümleri açısından çok önemli olduğu düşünüldüğünde, cerrahi olarak memeyi koruyan operasyonlar ön plana çıkıyor. Parsiyel mastektomi, lumpektomi ve kadranektomi olarak adlandırılan çeşitli ameliyat yöntemleri, kadınları gereksiz yere memelerini kaybetmekten kurtarabiliyor. Hatta koruyucu meme cerrahisinden sonra memede şekil bozukluğu olmamasını sağlayan onkoplastik cerrahi yöntemler uygulanıyor. Bu yöntemle kanserli doku yeterli bir şekilde çıkarıldıktan sonra, memeye yeni bir şekil verilmesi de sağlanıyor.

### MEME KANSERLERİ

Her 100 kadından 10'unda ortaya çıkan meme kanseri, kadınlar arasında kanser kaynaklı ölüm nedenlerinde ikinci sırayı alıyor. Tanı ve tarama yöntemlerinin gelişmesiyle birlikte, günümüzde tedavide başarılı sonuçlar alınıyor. Hastalık en çok göğüste kitle belirtisi ile ortaya çıkıyor. Bu nedenle, memesinde herhangi bir kitle fark eden kadınların kesinlikle bir hekime başvurması gerekiyor. Meme kanseri kendini akıntılarla belli edip, bazen de ağrı ile ortaya çıkıyor. Meme başında değişiklik ve koltuk altında ele gelen şişlik gibi belirtilere de dikkat edilmesi gerekiyor.

### ENFEKSİYONLAR

Özellikle süt verme döneminde memede enfeksiyonlar çok fazla görülüyor. Süt kanalları tam olarak boşaltılmazsa, sütte bakteriler oluşuyor ve bu da memede enfeksiyona yol açıyor. Kızarıklık, ağrı, hassasiyet ile kendini belli eden enfeksiyonlar apseye dönüşebiliyor. Süt verme döneminin dışında görülen enfeksiyonlara, kronik apseleşen mastit adı veriliyor. Sebebi tam olarak bilinmeyen bu enfeksiyonlar, yılda üç ya da dört defadan fazla görülüyorsa tedavi için süt kanallarının çıkarılması gerekiyor.

### MASTALJİ

Meme kliniklerine başvuran kadınların yüzde 20'si mastaljiden, yani meme ağrısından yakınıyor. Hormonal değişkenliklere bağlı olarak ortaya çıkan meme ağrısı, meme dışındaki nedenlerden de kaynaklanabiliyor. Kadınların günlük yaşantısını etkileyecek kadar şiddetli ağrı durumlarında, çok basitten ağır hormonal olanlarına kadar geniş spektrumlu ilaçlar kullanılıyor.

# SON TEKNOLOJİ CİHAZLAR İLE ERKEN TANI ŞANSI!

Acıbadem Maslak Hastanesi'nde kullanılmaya başlanan dört boyutlu ultrason cihazı, meme kanserine yüksek doğrulukla tanı konulmasını sağlıyor.

**H**astalıklara tanı konulmasında, hekimlerin klinik muayenelerinin ardından bazı tanı ve tarama cihazları da devreye giriyor. Acıbadem Maslak Hastanesi Radyoloji Uzmanı Prof. Dr. Gül Esen, herhangi bir şikayeti olmasa da kadınların 40 yaşından sonra yılda bir kez mamografi çekirtmesi gerektiğini belirterek, "Dijital mamografi cihazı daha az radyasyon yaydığı ve bulguları net gösterdiği için tercih ediliyor" diyor. Prof. Dr. Gül Esen, meme hastalıklarının tanısı ve taramasında kullanılan cihazlara ilişkin bilgiler verdi.

## TOMOSENTEZ

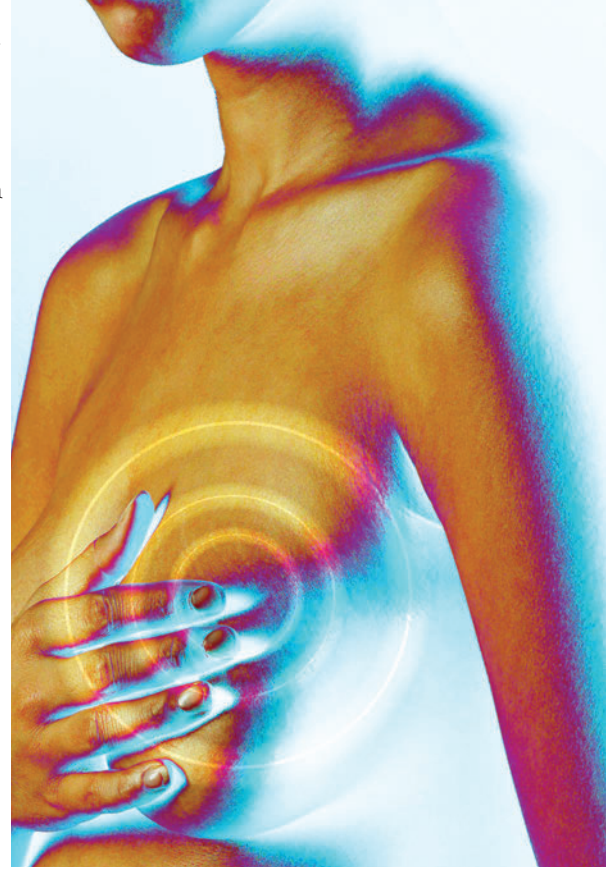
Acıbadem Maslak Hastanesi'nde kullanılan Tomosentez'in mamografi cihazlarından çok farklı olduğunu anlatan Prof. Dr. Gül Esen, bu farklar hakkında şunları söylüyor: "Mamografi statik görüntü veriyor ve çekimlerini fotoğrafa benzetmek mümkün. Tomosentez ise sağa ve sola doğru belli açılarda hareket edip çok sayıda görüntü alıyor. Bir tür kesitsel görüntüleme yöntemi olan Tomosentez'e, üç boyutlu mamografi de deniyor." Tomosentez, mamografiyle aynı oranda radyasyon vermesine karşın kesin sonuç almada daha başarılı oluyor. Bazen memenin parankim dokusunun yoğunluğu nedeniyle, mamografi çekimlerinde tümörler fark edilemiyor. Birden fazla görüntü alan Tomosentez ile bu dezavantaj ortadan kalkıyor. Prof. Dr. Esen, "Mamografide bazen normal dokular da tümör gibi görülebiliyor. Tomosentez cihazında hastaları gereksiz endişeye sokacak bulgular olmuyor, boş yere biyopsi yapılmıyor" diyor.

## DÖRT BOYUTLU ULTRASON

Mamografide şüpheli bir durum varsa, taramaya ultrasonla devam ediliyor. Özellikle genç kadınlarda hem mamografi hem de ultrason ile yapılan taramalar daha kesin sonuç veriyor. Prof. Dr. Gül Esen, Acıbadem Maslak Hastanesi'nde kullanılan ultrasonun Türkiye'de tek, dünyada ise dördüncü cihaz olduğunu belirterek, özelliklerini sıralıyor: "Otomatik volümetrik meme ultrasonu adlı bu cihaza 'Dört boyutlu ultrason' da deniyor. Ultrason, çeken kişinin deneyimi ile yakından ilgili. Bu yüzden bazı tümörler gözden kaçabiliyor. Bu cihaz ise ultrason çekimini otomatik olarak yapıyor. Doktor gerek görürse bazı yerleri yeniden inceliyor. Böylece atlama ve yanlış değerlendirmeler ortadan kalkıyor."

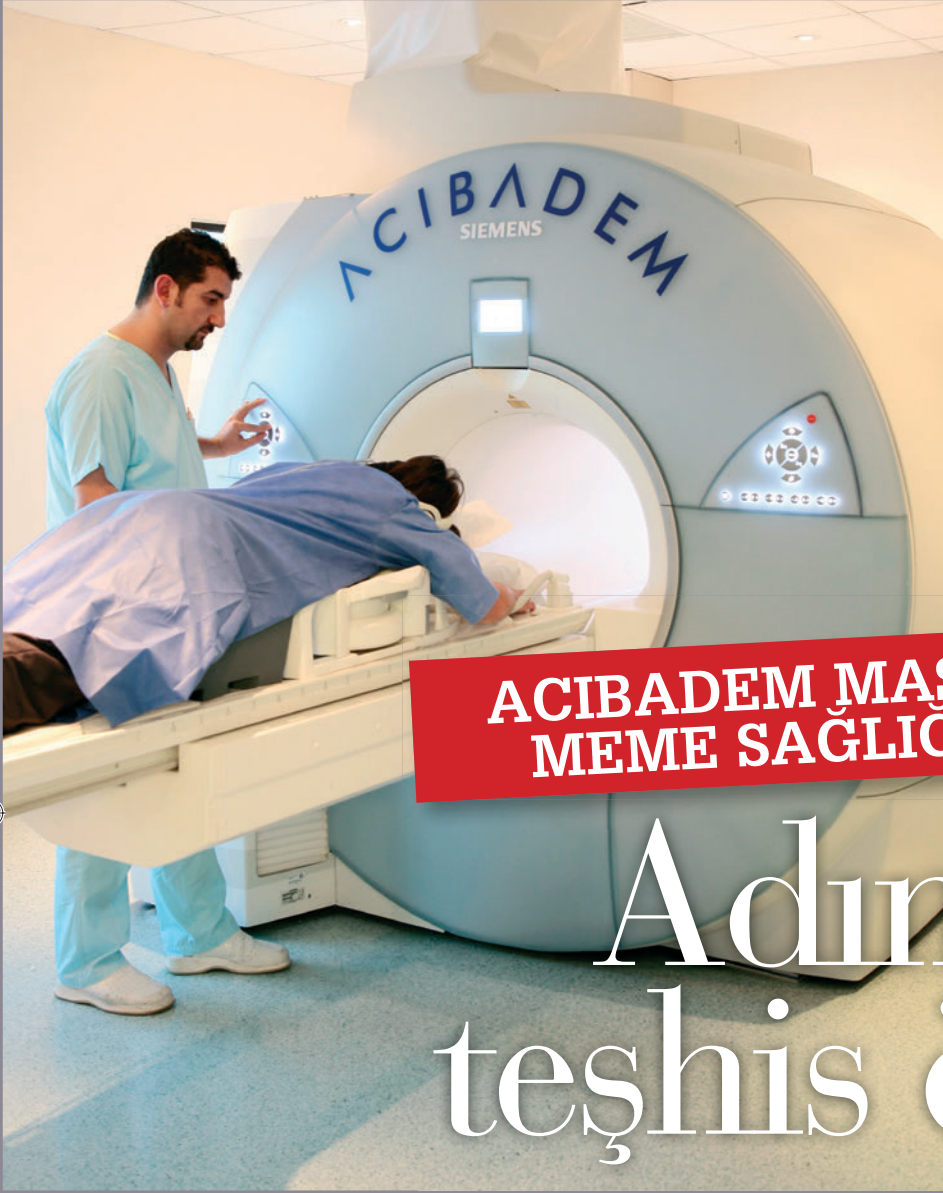
## STEREOTAKSİK BİYOPSİ

Şüpheli bir oluşum görüldüğünde kesin tanı için iğne biyopsisi yapılıyor. Stereotaksik biyopsi masası, özellikle mamografi çekiminde kendini gösteren ve mikrokalsifikasyon denilen meme içinde kireç çökmesi durumlarında kullanılıyor. Bu kireçlenme erken dönem meme bulgusu olabiliyor. Önceden kesin tanı için ameliyata gönderilen hastalar, bu biyopsi masası sayesinde yarım saatlik işlem neticesinde kesin sonuç alıyor. Biyopsi masasını "küçük bir mamografi cihazı" olarak tanımlayan Prof. Dr. Gül Esen, "Bilgisayarda tümörün olduğu kısmın koordinatları çıkarılıyor ve ona göre iğne yerleştiriliyor. Biyopsi için parça alınıyor" diye bilgi veriyor. Tümör saptanmazsa hastanın ameliyat olmasına gerek kalmıyor.



## VAKUM BİYOPSİSİ

Önceden tek tek tabanca atılarak alınan biyopsilerde kesin tanı için yeterli doku çıkarılamamasından kaynaklanan sorunlar artık yaşanmıyor. Çünkü "Vakum biyopsisi" cihazı belirlenen hedefe gidiyor ve dokuyu vakumlayarak, tanı için yetecek kadar parça alıyor. Tümör saptanırsa, hastanın ameliyata gitmesi gerekiyor. Operasyondan önce tümörün bulunduğu yer işaretleniyor. Prof. Dr. Gül Esen, cerrahın kitleyi bulabilmesi için iki türlü işaretleme yöntemi olduğunu belirtiyor. Birinde, tümörün olduğu yeri belirtmek için tel kullanılırken; diğesinde, tümörün içine radyoaktif madde enjekte ediliyor. ROLL (Radyoaktif Okült Lezyon Lokalizasyonu) adı verilen bu yöntem, cerraha avantaj sağlıyor. Ameliyat sırasında bir problemleri inceleyen cerrah, probun sinyal verdiği noktada radyoaktif madde, yani tümör olduğunu anlıyor.



## ACIBADEM MAŞLAK HASTANESİ MEME SAĞLIĞI MERKEZİ'NDE

# Adım adım teşhis öyküsü

Acıbadem Maslak Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi, deneyimli ekibi ve tomosentez, vakumlu biyopsi, 4 boyutlu ultrasonografi gibi son teknoloji ürünü cihazlardan oluşan donanımı sayesinde, en küçük lezyonlarda bile erken teşhis imkanı sunuyor. Peki hangi aşamada bu yöntemlere ihtiyaç duyuluyor? İşte Acıbadem Maslak Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi'ne başvuran bir hastaya nasıl tanı konduğunun öyküsü...

**M**eme kanseri kadınlarda rastlanan kanser türleri arasında ilk sırada yer alıyor ve tüm kanserlerin dörtte birinden fazlasını oluşturuyor. Meme kanseri aynı zamanda, erken teşhis edildiğinde tedavisi en başarılı şekilde

sonlandırılabilen kanser türlerinin de başında geliyor. Yani meme kanseri tanısı alan hasta sayısı artsa da, buna karşılık meme kanserine bağlı ölümlerin hızı yıldan yıla azalıyor. Elbette bunda tarama ve erken teşhis yöntemlerinin gelişmesi ile bu sayede çoğu vakanın erken evrede yakalanması da büyük rol oynuyor. Peki meme kanserinin erken tanısı için kimlerin, hangi tanı yöntemine, ne zaman başvurması gerekiyor, bu tanı yöntemleri nasıl uygulanıyor? Birçok kadının merak ettiği bu soruları Acıbadem Maslak Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi uzmanlarından Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Cihan Uras ile Radyoloji Uzmanı Prof. Dr. Gül Esen yanıtladı. Rehber niteliği taşıyacak bu yazıda, Acıbadem Maslak Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi'ne başvuran bir hastanın adım adım neler yaşayabileceğini ve hangi durumlarda, hangi tarama testine gerek görüldüğünü bulacaksınız.



Prof. Dr. Cihan Uras



Prof. Dr. Gül Esen

İğne biyopsi teknikleri içinde en gelişmiş olan "vakum biyopsi" ile, yaklaşık yarım dakikalık bir süre içinde diğer yöntemlere göre çok daha fazla doku örneği alınabiliyor. Bu sayede doğru tanı şansı çok yükseliyor ve yüzde 97-99'a ulaşıyor.



Acıbadem Maslak Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi'nde bulunan "tomosentez" özellikli mamografi sayesinde, memeden seri görüntüler alınabiliyor. Bu sayede dokular üst üste binmiyor ve hatalı tanı olasılığı en aza indiriliyor.



Meme ultrasonografisinde en yeni teknolojik gelişme 4 boyutlu ultrasonografide, memenin hiçbir bölgesi gözden kaçmıyor; uygulayıcıya bağlı hatalar minimuma iniyor.

### 1 ÖNCE RİSK FAKTÖRÜ DEĞERLENDİRİLİYOR

Bir meme kanseri hastası kliniğe başvurduğunda öncelikle; yaşı, yaşam biçimi ve aile öyküleri gibi faktörlere bakılarak taşıdığı risk değerlendiriliyor. Elde edilen bilgilere göre; hastanın standart bir hasta mı, yoksa yüksek riskli bir hasta mı olduğuna karar veriliyor.

### 2 KLİNİK MUAYENE, MAMOGRAFİ YA DA HER İKİSİ BİRDEN İSTENİYOR

Hastanın yaşına ve bulunduğu risk grubuna göre yapılması gereken tarama işlemi belirleniyor. Bazen klinik muayene tek başına yeterli olabileceği gibi, bazen de beraberinde mamografi isteniyor. Bu durumda hastaya 3 boyutlu dijital tomosentez mamografi cihazı ile tetkik yapılıyor. Bu cihazda meme dokusundaki tek bir bölge bile aynı anda çok kesitli olarak görülebildiği için net teşhis konulabiliyor.

### STANDART RİSKLERİ OLAN BİRİYSENİZ...

Standart riskleri olan bir hastanın ilk mamografisi genellikle 35 yaşında çekiliyor ve 40 yaşına kadar da bu işlemi bir daha yaptırmaması istenmiyor. Mamografi 40-50 yaş arasında iki yılda bir, 50 yaşından sonra da yılda bir kez öneriliyor. Meme muayenesinin ise mutlaka yılda bir kez uzman, ayda bir kez de hastanın kendisi tarafından uygulanması tavsiye ediliyor. Bu muayenenin adet döneminin sonunda ya da hasta menopoza girmişse, ayın belirli bir gününde yapılması gerekiyor.

### YÜKSEK RİSK GRUBUNDAYSANIZ...

Yüksek risk grubundaki kadınlarda istenen taramaların sıklığı, diğerlerine göre bir miktar farklılık gösteriyor. Örneğin, ailesinde daha önce meme kanseri vakası ya da vakaları rastlanan bir kadında, bu vakalar arasında en genç teşhis konulanın yaşından 5 yaş öncesinde kontrollere başlanması gerekiyor. Örneğin annesine 33 yaşında meme kanseri teşhisi konan bir kadının mutlaka 28 yaşında kontrollere başlaması gerekiyor. Bu hastalar 30-40 yaş arasında 2 yılda bir kez mamografiye, 40 yaşından itibaren de yılda bir kez düzenli kontrollere çağırılıyorlar.

### 3 ULTRASONOGRAFİK TETKİK İSTENİYOR

Meme dokusunun çok yoğun olduğu ya da memede şüpheli lezyonların bulunduğu durumlarda ultrasonografik tetkikten yararlanılıyor. Bu durumda 4 boyutlu ultrasonografi cihazından faydalanılıyor. Cihaz, memeyi 4 boyutlu olarak görüntülediği için en ufak bir lezyon bile gözden kaçmıyor.

### 4 MEME MR'INA İHTİYAÇ DUYULABİLİYOR

Ultrasonografi bulgularıyla tam olarak aydınlatılmayan durumlarda meme MR'ı isteniyor.

### 5 İĞNE BİYOPSİSİ GEREKEBİLİYOR

MR ve ultrasonografide şüpheli lezyonlar görüldüğünde iğne biyopsisine başvuruluyor. İnce ya da kalın uçlu iğnelerle örnek alınan işlemler oldukça kısa sürüyor ve lokal anesteziyle yapıldığı için hastalar hiçbir şey hissetmiyor.

### 6 VAKUM BİYOPSİSİNE İHTİYAÇ DUYULABİLİYOR

Ultrasonografide görülmeyen ancak sadece MR'da saptanan şüpheli lezyonlar için vakum biyopsisi tercih ediliyor.

### 7 CERRAHİ YÖNTEME BAŞVURULABİLİYOR

Lezyonların iyi huylu çıktığı durumlarda hasta takip ediliyor. Kötü huylu bulgularda ise, lezyon uygun cerrahi tedavi yöntemiyle vücuttan uzaklaştırılıyor.



# YAŞAM

ÇALIŞMA ORTAMI

## OFİSİN YARATTIĞI ORTOPEDİK SORUNLARI ÇÖZÜN

Masa başında geçirilen saatler ve birbiri ardına yapılan toplantılar uzun süre hareketsiz kalmanıza neden oluyor. Ofisler, omurga sağlığınız açısından zorlayıcı şartlara sahip olabiliyor. En çok boyun, sırt ve bel bölgesini etkileyen omurga rahatsızlıklarına maruz kalmamak, hayatınızda yapacağınız birkaç basit değişiklikle mümkün.

Ofis koşulları, uzun saatler boyunca hareketsiz bir yaşamı da beraberinde getiriyor. Özellikle hayatımızın ayrılmaz parçası haline gelen bilgisayar karşısında saatlerce çalışmak, ilerleyen zamanlarda çeşitli rahatsızlıklar doğurabiliyor. Oysa bu koşulları biraz olsun değiştirebilmek ve daha ağrısız bir yaşam için önlem almak mümkün. Acıbadem Maslak Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Remzi Tözün, ofis çalışanlarında görülebilecek rahatsızlıkların nedenlerini anlattı.

### AYNI POZİSYONDA, HAREKETSİZ OTURMAK

Sürekli aynı pozisyonda durmaktan dolayı sırt, boyun ve bel ile ilgili rahatsızlıklar meydana geliyor. Bazı kişiler, klavye kullanırken el bileklerini yukarıya doğru tutarak yazdıkları için bilek ve parmaklarla ilgili ağrılı problemler yaşayabiliyor. Bu nedenle ofiste çalışanların hem boyun hem bel hem de kollarıyla ilgili, aynı pozisyonda kalmanın verdiği sertliği ve zorluğu giderecek egzersizler yapmaları öneriliyor.





## KAPALI OFİSTE GÜNEŞİ GÖREMEMEK

Ofis çalışanlarının pek çoğu güneşten yararlanamıyor. Ofislerin hemen hepsi ultraviyole ışını geçirmeyen camlarla kaplı oluyor. Sabahtan akşama dek bu tempoda çalışılıyor. Güneş ışını alınmadığında ise vücut D vitaminini aktif hale getiremiyor. Bu yüzden çok genç insanlarda bile D vitamini yetersizlikleri görülüyor. Oysa sadece kemikler için değil, kasların da sağlıklı çalışmaları için D vitamini seviyesinin normal olması gerekiyor. Eğer bu sağlanmazsa, kişinin yaygın ağrıları oluyor; kas güçsüzlükleri ortaya çıkıyor. Bütün bunları önlemek için, ofis çalışanlarının belirli aralıklarla, kısa da olsa güneşten yararlanmaları şart!

## EĞİLEREK ÇALIŞMAK

*Postural (duruş) olarak hep öne doğru çalışmak, normal bir duruş şekli olmadığı için sırt ağrularına yol açıyor. Çünkü vücudun yükü, normalden daha da öne doğru getirildiği için, sırttaki kaslar daha fazla kasılıyor, bu da sırt ağrularına neden oluyor.*

# DİKKAT! AĞRILARINIZ CİDDİ HASTALIKLARIN HABERCİSİ OLABİLİYOR

Acıbadem Bakırköy Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ufuk Talu da, 20 yaşın üstü neredeyse herkesin kronik problemlerinden biri olan bel veya boyun ağrılarını, "Mekanik bel-boyun ağrıları" olarak tanımladıklarını söylüyor. Bu ağrıların, ofiste sürekli aynı pozisyonda oturarak çalışan kişilerde ve ayakta çalışan ama belli pozisyonlarda, statik olarak iş yapan kişilerde daha sık görüldüğünü söyleyen Prof. Dr. Talu, ağrıların temelinde bazı ciddi hastalıkların da olabileceğini belirtiyor. Genel olarak bel ve boyun ağrısı şikayetiyle başvuran hastaların yakınmalarının yüzde 90 oranında mekanik ağrılara bağlı olduğunu belirten Prof. Dr. Talu, diğer yüzde 10'luk grup hakkında da şu bilgileri veriyor: "Diğer grupta ağrı nedenleri disk bozuklukları, bel fitiği, disk dejenerasyonu ya da kireçlenme olabilir. Bunlar da mekanik ağrıları yapan tablolardır. Çok nadir olarak bu ağrıların altından kemik, omurilik, yumuşak doku tümörü ya da iltihabı ile kişinin yaşı ileri ise kemik erimesi çıkabiliyor."

## ADIM ADIM TEDAVİ UYGULANIYOR

Omurga rahatsızlıklarının tanı ve tedavisinde, hastanın yaşı ve ağrı tipi önemli oluyor. 20-50 yaş arasında ciddi bir darbe, yaralanma veya hastalık olmaksızın ortaya çıkan bel, boyun veya sırt ağrısına öncelikle semptomatik olarak yaklaşıyor. Yani birkaç gün istirahat, ilaç ve fizik tedavi uygulamaları gibi tedaviler sayesinde, hasta genelde 1 hafta ila 10 gün içerisinde rahatlamaya başlıyor; ağrılar da 2-3 haftada kayboluyor. Eğer bu yakınmalar, ağrının gittikçe azalıp kaybolduğu bir seyir izliyorsa, genellikle mekanik yani altında ciddi bir problemin olmadığı ağrılar olarak ele alınıyor. Ancak istirahata, ilaca ve diğer uygulamalara rağmen ağrılar geçmiyor ve 5-6 haftalık süreler uzuyorsa, daha ileri tanı tetkiklerine (röntgen, MR gibi) başvuruluyor. Tetkiklerin sonucuna göre de, yeni bir tedavi planı uygulanıyor.

## SİGARAYA DİKKAT!

Yapılan çalışmalar, sigara içen kişilerde bel, boyun ve sırt ağrılarının daha sık ve daha uzun süreli olduğunu gösteriyor. Bunun nedenleri arasında sigaranın kireçlenmeye, kemikte erimeye ve disklerde kanlanma bozukluğuna neden olması gibi faktörleri gösteren uzmanlar, sigara kullanımının bırakılmasını öneriyor. Bunun yanı sıra, fazla kiloların da mekanik ağrıları artıran bir faktör olduğu biliniyor. Ayrıca yalnız ofis çalışanlarına değil, herkese ağrısız ve konforlu bir yaşam için haftada 2-3 gün yürüyüş veya benzeri egzersizler öneriliyor.

# Yeni kış virüsleri

KİMİ, YILDA BİR GENETİK DEĞİŞİKLİĞE UĞRAYIP HASTA EDİYOR; KİMİ DE, HER KIŞ BAŞKA BİR ÇEŞİDİYLE NEZLEYE YOL AÇIYOR. KIŞ VİRÜSLERİ FARKLI TÜRLERİYLE İNSAN SAĞLIĞINI TEHDİT ETMEYE BU KIŞ DA DEVAM EDİYOR.

**K**iş mevsimi, virüsleriyle beraber geliyor. Gripten nezleye, bronşitten ishale kadar birçok hastalığa yol açan bu virüsler, özellikle çocukları etkiliyor. Bir kısmından aşı ile korunmak mümkün olsa da, en yararlı yöntem, el hijyenine dikkat etmek. Acıbadem Maslak Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Ayşe Sesin Kocagöz, "İnsanlar öksürürken, hapşırırken elleriyle ağızlarını kapatıyor. Ardından elleriyle kapı kollarına, asansör düğmelerine ya da telefon ahizesine dokununca, oralara da virüs bulaşıyor" diyor. İşyerlerinde daha da dikkat edilmesi gereken bu hastalıklardan korunmanın önemli yolu, içinde bulunulan ortamın sıkça havalandırılması oluyor. Kış hastalıklarının üşütmeden kaynaklandığı düşünülse de, nedenin temelinde virüsler yatıyor. Prof. Dr. Sesin Kocagöz, virüslerin kişiyi hasta etmek için kimi zaman sıra beklediğini söylüyor: "Bir virüs aktifken, diğerleri devreye girmiyor. Kişi iyileşirken, diğeri de fırsatını bulup yeni bir hastalık yaratıyor. Bu durum bir yarış andırıyor" diyor.

## GRİP VİRÜSÜ

*İnfluenza grubu virüsler gribe neden oluyor. Bu virüslerin genleri yapboz gibi oynayabiliyor. Sekiz parçası olan bu virüsün parçaları rahatlıkla değişiyor. Bu özelliğinden dolayı da başka bir grubun virüsüyle gen alışverişi yapıyor. Zengin kombinasyonlar yapması nedeniyle vücutta tanınmıyor. Adeta yeni bir virüsle karşılaşmışçasına tepki veren vücut, yeniden hasta oluyor. Bu gen alışverişi her yıl parça parça gerçekleşiyor. Ancak, 60 yılda bu değişim birikiyor ve yepyeni bir virüs karşımıza çıkıyor. Geçen yıl görülen Domuz Gribi de böyle bir oluşumdan kaynaklanıyordu.*

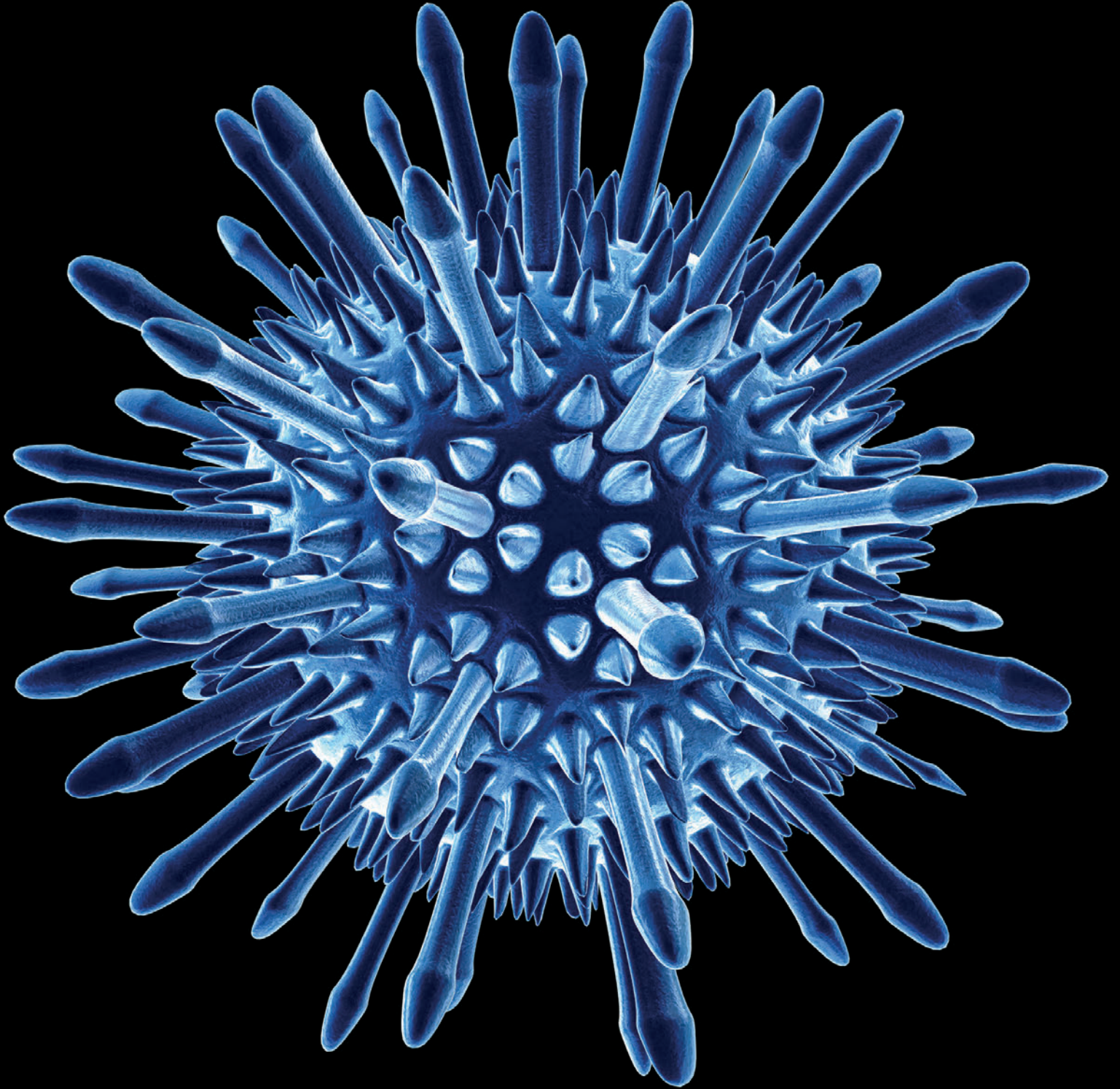
**Belirtileri:** Yaşlılarda ve çocuklarda daha ağır geçen bu enfeksiyonlar; halsizlik, boğaz ağrısı, burun akıntısı ve ateş gibi belirtilerle ortaya çıkıyor. Enfeksiyon, bir hafta sonra zatürreye de çevirebiliyor. Bu durumda da antibiyotikle tedavi edilmesi gerekiyor. Solunum sıkıntısı ve öksürük gibi belirtilerle hastalığın şekli değişiyor. Viral enfeksiyondan, antibiyotik kullanmayı gerektiren bakteriyel enfeksiyona dönüşüyor.

**Tedavi yöntemleri:** Bu virüse karşı öncelikle el temizliğine dikkat etmek gerekiyor ve yalnızca sabun yeterli oluyor. Ancak korunmak için grip aşısı yaptırmak da öneriliyor. 1 yaş altı çocuklar, 65 yaşından büyükler, diyabet hastaları, kanser tedavisi görenler, kalp hastaları, ağır karaciğer ve böbrek yetersizliği yaşayanlar ile hamileler, risk grubunu oluşturuyor. Mevcut hastalıkları ve özel durumları nedeniyle bu grubun aşı olması tavsiye ediliyor. Virüsün geninde her yıl değişiklik olduğu için, grip aşılarının da yıldan yıla yenilenmesi gerekiyor. Her yıl 5-6 grip atağı oluyor, aşılanma ile en az 2 tanesine karşı bağışıklık kazanılıyor.

Hastalıktan korunmak ve kolay atlatmak için bol sıvı alınması ve taze meyve tüketilmesi öneriliyor. Ayrıca, vitamin mineral takviyesi ya da bazı bitkisel ilaçların kullanılmasına gerek kalmıyor. Çünkü bu ilaçlar kas dokusunda birikerek, alerjik reaksiyonlara da yol açabiliyor. İnfluenza ilaçla tedavi edilebiliyor. Ancak çok kullanılan ilaçlara direnç gelişmeye başladığı için, sorun yaşanıyor. Çünkü düzensiz kullanılan ilaçlar virüsü güçlendiriyor.

# ARAŞTIRMA

## VİRÜSLER



### ADENOVİRÜS

*Adenovirüs, solunum yolu ya da gıdayla bulaşıyor.*

**Belirtileri:** Hastalık, kusma ve ishal ile başlayıp, nezle ve grip bulguları ile devam ediyor. Bazen de nezle ve grip belirtileri ile başlayarak göz iltihabına yol açıyor.

**Tedavi yöntemleri:** Bu virüsün tedavisinde, semptomlara göre ilaç kullanılıyor. Virüsten korunmada el hijyeni önem taşıyor.

## ROTA VİRÜS

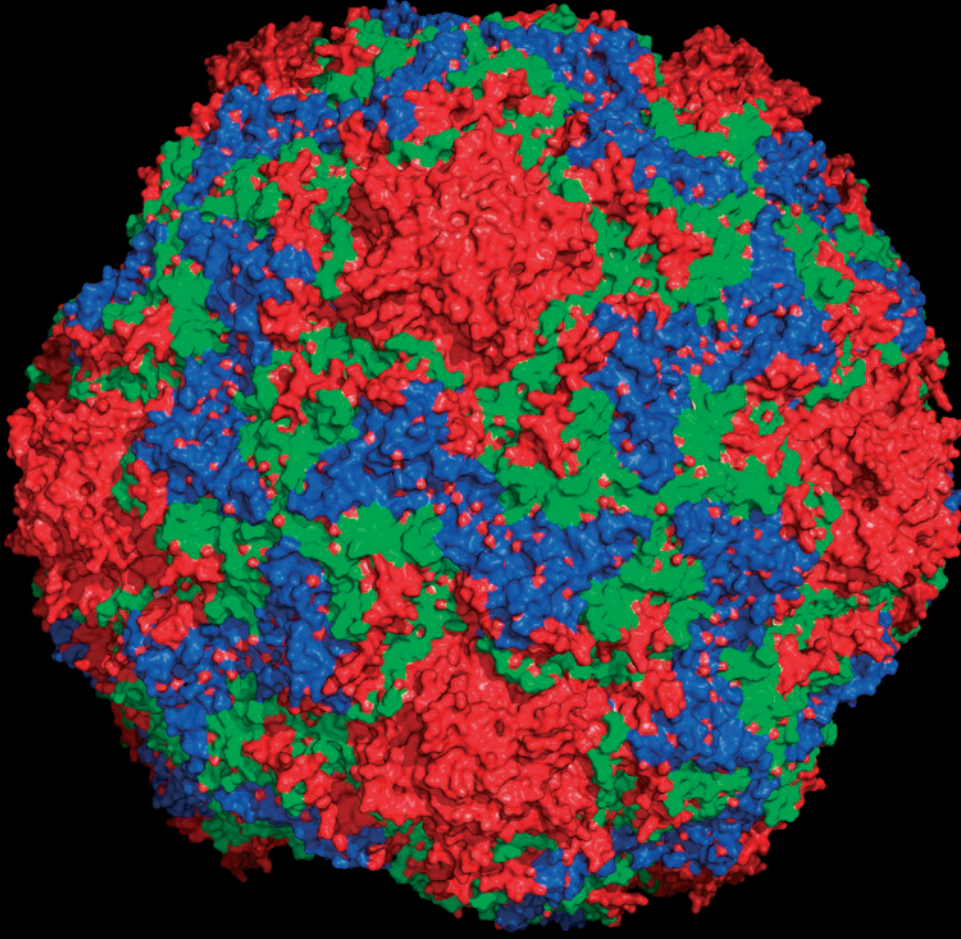
*Çocuk yaşlarda ölüme neden olan en önemli etkenlerden biri, Rota Virüs, gıdalardan bulaşıyor.*

**Belirtileri:** Bu virüs ishal, karın ağrısı, ateş ve kusmaya yol açıyor.

**Tedavi yöntemleri:** Hastalıktan korunmada ve bulaşmasının önlenmesinde el temizliğine dikkat edilmesi gerekiyor. Rota enfeksiyonu geçiren kişi bir süre daha virüsü barındırıyor. En büyük risk, bebeklerin bezini değiştiren kişilerde oluyor. O kişiler de virüsü etrafa bulaştırabiliyor. Hastalıktan korunmada, aşıya büyük görev düşüyor. Ancak çocuk yine de hasta olursa, bol miktarda sıvı tüketimi öneriliyor. Çocuklar çok hassas oldukları için, hastalık tablosu birden ağırlaşabiliyor.

# ARAŞTIRMA

## VİRÜSLER



### RİNOVİRÜS

*Serin ortamı seven Rinovirüs, bu özelliği nedeniyle burna yerleşiyor. Aynı grip virüsü gibi, Rinovirüs de solunum yoluyla ya da mikroplu yüzeye dokunularak elden ağıza geçiyor. Bu nedenle bağışıklık sistemi zayıf olanlarda komplikasyon riski de yüksek.*

**Belirtileri:** Rinovirüs, nezle yol açıyor. 100 değişik çeşidi olan bu virüsün her yıl biri atılırsa da, sürekli yeni bir çeşidiyle karşılaşıldığı için nezle tekrarlanıyor. Yetişkinlerde sinüzite, çocuklarda ise orta kulak iltihabına dönüşebiliyor.

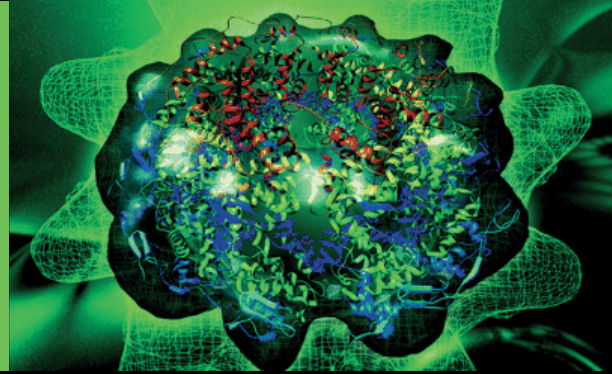
**Tedavi yöntemleri:** Aşısı bulunmayan bu virüsten korunmanın en iyi yolu, el ve çevre temizliğine dikkat etmek. Bağışıklık sistemi harekete geçince, iyileşme süreci de başlıyor. Rinovirüste, burundaki tıkanıklığın açılması için tuzlu su kullanılması öneriliyor. Tuzlu su, burun ve geniz bölgesini nemlendiriyor, mekanik bir temizlik yapıyor. Tedavide ağrı kesici ilaçlar da kullanılıyor. Hastalık bir haftada geçmez ya da ateşe yol açarsa hekime başvurmak gerekiyor.

### RSV (RESPIRATUVAR SİNSİTYAL VİRÜS)

*RSV, bebeklik ve çocukluk döneminde alt solunum yolları enfeksiyonuna sebep oluyor.*

**Belirtileri:** Nezle benzeri belirtilerle ortaya çıkarak çocukları hasta eden RSV, geçmeyen öksürüğe ve bronşite yol açıyor. Çocuklarda zatürreye çevirebildiği için ölüme neden olabiliyor.

**Tedavi yöntemleri:** Zatürreden önce destek ve oksijen tedavisi veriliyor. Zatürre gelişmesi halinde hekim tarafından kültür sonuçlarına göre antibiyotik kullanımına başlanıyor.



### KRUP (KRUPP)

*Kreş ve yuvalarda büyük sorunlara neden olan Krup hastalığı (Krupp), çok çabuk bulaşıyor.*

**Belirtileri:** Solunum yolunun (ağzın) üst tarafını tuttuğu için, çocukların öksürmesi havlamayı andırıyor.

Öksürük çok güçlü olduğu için virüs her tarafa yayılıyor.

**Tedavi yöntemleri:** Tedavisi semptomlara göre yapılıyor. Solunum yollarını açmak için buhar tedavisi öneriliyor. Ayrıca, çocuğun bol sıvı tüketmesi isteniyor.

# EPİLEPSİ HAKKINDA DOĞRU BİLİNEREN 7 YANLIŞ

Epilepsi hakkında toplumda “doğru” bilinen “yanlış”lar, hastaların sosyal yaşamını kabusa dönüştürüyor. Yapılan hatalı uygulamalar, ortaya çıkan tablonun daha da ciddileşmesine yol açabiliyor. İşte, epilepsi hakkında doğru bilinen 7 yanlış bilgi!

**H**alk arasında “sara hastalığı” olarak da bilinen epilepsi, beyin hücrelerinin normal olmayan elektriksel boşalması ile ortaya çıkan tekrarlayıcı, beyne ait kontrol dışı hareket bozuklukları olarak nitelendiriliyor. Ülkemizde nüfusun yaklaşık yüzde 1’inin epilepsi hastası olduğu biliniyor. Epilepsi nöbetleri her yaşta görülse de, sıklıkla çocukları ve ileri yaştaki bireyleri etkiliyor. Yanlış bilgiler ise tablonun daha da ciddileşmesine neden olabiliyor. Acıbadem Kadıköy Hastanesi’nden Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Fehim Arman, epilepsi hakkındaki doğru bilinen yanlışları anlattı.



## ■ YANLIŞ: NÖBET MUTLAKA KASILMALARLA SEYREDER

**DOĞRU:** Epilepsi denilince hemen hepimizin aklına “sert kasılmalar ve ağızdan akan salyalar” ile gelişen nöbet tabloları geliyor. Ancak “Boşluk nöbeti” olarak adlandırılan ve belirtilerin çok silik olduğu nöbetler de var. Örneğin bazı epilepsi nöbetlerinde hasta hantal ve yorgun görünebiliyor, çok az konuşuyor ve adeta bir kukla gibi hareket ediyor. Bazı nöbet türlerinde ise aniden çevreyle irtibatını koparıyor, yaşadığı nöbeti hatırlamayabiliyor. Bazı epilepsi nöbetleri de sadece el titremesi veya aniden yerinden sıçrama şeklindeki belirtilerle seyrediyor.

## ■ YANLIŞ: NÖBET SIRASINDA HASTANIN AĞZINA BİR ŞEY SOKULMALI

**DOĞRU:** Nöbet sırasında dilini ısırmasını önlemek için hastanın ağızına sert bir cisim yerleştirmek gerektiğine yönelik yanlış bir bilgi var. Oysa nöbet geçiren hastanın ağızına bir cisim konulması, dişlerinin kırılmasına neden olabiliyor ya da boğaz bölgesine kaçması halinde nefes almasını engelleyerek hayatını tehdit edebiliyor. Nöbet sırasında kusma ve salyalar solunum yolunu tıkayabileceği için hasta yan yatırılmalı, başını çarpmaması için altına yastık konulmalı, çevresindeki zarar verici eşyalar uzaklaştırılmalı ve gözlükleri çıkarılmalı.

## ■ YANLIŞ: SOĞAN KOKLATMAK HASTAYI AYILTIR

**DOĞRU:** Nöbet geçiren hastayı ayıltır düşüncesiyle “soğan koklatmak” da yaygın olarak yapılan hatalardan biri. Soğan koklatmak epilepsi nöbeti geçiren hastayı ayıltmadığı gibi, solunum yolunu kapattığı takdirde hastanın nefes almasını önleyerek, hayatını tehdit edebiliyor.

## ■ YANLIŞ: HASTALARIN SPOR YAPMALARINI SAKINCALI

**DOĞRU:** Halk arasındaki yaygın inanın aksine epilepsili hastaların spor yapmalarında bir sakınca yok. Tabii futbol, voleybol ve basketbol gibi grup halinde oynanan ve risk içermeyen spor türlerini yaptıkları takdirde. Epilepsili hastaların dağcılık, kaya tırmanışı, araba yarışları ve yüzme gibi riskli spor türlerinden ise uzak durmaları gerekiyor.

## ■ YANLIŞ: EPİLEPSİ TEDAVİ EDİLEMEZ BİR HASTALIKTIR

**DOĞRU:** Yaşam boyu sürdüğü ve tedavi edilemediğine dair bir inanış olsa da, epilepsi tedavi edilebiliyor. İlaç tedavisi ile epilepsili hastaların yüzde 60’ında nöbetler tamamen durdurulabiliyor. Yüzde 40’lık orandaki tedaviye dirençli epilepsi olarak adlandırılan grupta ise ilaçla tedaviye yanıt alınmıyor ve bu hastalarda cerrahi operasyona başvuruluyor.

## ■ YANLIŞ: EPİLEPSİ, ÇOCUKLUK ÇAĞI HASTALIĞIDIR

**DOĞRU:** Epilepsi genellikle doğum travmasına bağlı olarak doğumun ardından veya çocukluk çağında ortaya çıkıyor ve yakınmalar ergenlik döneminde azalıyor. Daha önce hiçbir sağlık sorunu olmayan kişiler de, trafik kazası, kurşun yaralanmaları, menenjit veya beyin tümörleri gibi nedenlerle erişkin yaşta epilepsiyeye yakalanabiliyor. Üstelik günümüzde ömrün uzamasıyla birlikte epilepsi artık ileri yaşlardaki kişilerde çocuklardan daha fazla görülüyor. Bu hastalığın görülme oranı özellikle 65 yaşından sonra hızla yükseliyor.

## ■ YANLIŞ: EPİLEPSİ, ZİHİNSEL BİR BOZUKLUKTUR

**DOĞRU:** Epilepsinin zihinsel bir bozukluktan kaynaklandığı veya hastalıklar ortaya çıktıktan sonra zihinsel kapasite kaybına yol açtığı düşünülüyor. Oysa epilepsinin zihinsel bozukluklarla bir ilgisi yok. Ancak bazı istisnai durumlarda zeka gerilemesine yol açabiliyor. Epilepsili hastalar arasında Büyük İskender, Sezar, Dostoyevski, Sokrates, Napolyon ve Van Gogh gibi çok zeki isimler de bulunuyor.



# Spor yapan çocuğunuzun sağlığından emin misiniz?

OBEZİTE VE NEDEN OLACAĞI HASTALIKLARIN ÖNÜNE GEÇMEK İÇİN, ÇOCUKLARI ERKEN YAŞTA SPORA YÖNLENDİRMEK ŞART. SPOR ÖNCESİNDE GENEL BİR KONTROLDEN GEÇİRİLMELERİ İSE, OLASI RISKLERİ ORTADAN KALDIRMAK AÇISINDAN HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR.

**S**por çocukların en sevdiği uğraşlardan biri. Çünkü onlar, en hareketli en meraklı dönemini yaşıyorlar. Ancak spor yapmaya can atan çocuğunuzun sağlığından emin olmanız gerekiyor. Çünkü spor yaparken fazlasıyla efor harcayan çocuğunuzda, olası hastalık riskleri nedeniyle birtakım sorunlar yaşanabilir. O nedenle spordan önce mutlaka check-up'tan geçmesi gerekiyor.

## KONTROL ŞART!

Spor, sağlık açısından olduğu kadar, çocukların sosyal gelişimi için de önemli bir rol oynuyor. Spor yaparak sorumluluk almayı, paylaşmayı, zamanı doğru kullanmayı ve kurallara uymayı öğrenen çocuk, okuldaki başarı seviyesini de artırıyor. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Sevil Elçin Kızılok, spor yapan çocukların hem bağışıklık sisteminin kuvvetlendiğini hem de kemik gelişiminin daha iyi olduğunu söyleyerek, böyle bir etkinliğe başlamadan önce yapılması gerekenleri anlatıyor: "Çocuğunuzun spor yapmaya hazır olup olmadığını anlamak için doktor kontrolünden geçirilmesi gerekiyor. Çünkü aile, çocuğunuzun hangi sporu yapabileceğini her zaman bilmiyor. Muayene ve bazı gerekli testlerin yapılması, aşılarının tam olması gerekiyor.

Örneğin, tetanos aşısı, yaralanma riski nedeniyle özel önem taşıyor."

Çocuk hastalıkları uzmanına getirilen çocuk muayene edilmeden önce, aile hikayesini dinlemek gerekiyor. Çocukta astım benzeri alerjik reaksiyonlar, kalple ilgili sıkıntılar ya da ailede diyabet, tansiyon ve kolesterol rahatsızlıkları varsa, bu doğrultuda da testler yapılıyor. Dr. Kızılok, çocuğunuzun ailesinde spor nedeniyle ani ölüm olması halinde tetkiklerin daha da artırıldığını söylüyor. Muayeneye gelen çocuğunuzun öncelikle solunumuna bakılıyor ve kalbi dinleniyor, tansiyonu ölçülüyor. Bu muayenelerin ardından kalp büyüklüğünü görmek için akciğer grafisi çekiliyor. Eğer burada bir anormallik varsa, devreye çocuk kardiyolojisi uzmanı giriyor.

## DİPNOT

### HAFTADA 3 GÜN YETERLİ

Çocuklarda spora başlamadan önce Hepatit B ve C hastalıklarına karşı testler de yapılıyor. Lisanslı sporcularda ise görme ve duyma testleri önem taşıyor. Dr. Sevil Elçin Kızılok, çocuk ve spor arasında kurulacak ilişkiye dair şunları söylüyor: "Eğer çocuk kiloluysa yüzme, tenis ya da bisiklet gibi sporlar yapmalarını tavsiye ediyoruz. Çocuklar haftada üç gün spor yapabiliyor. Bu periyodu artırmak ise çocuğun zorlanmasına neden olabiliyor; çocuğun psikolojisini bozuyor. Çünkü spora rekabet ve hırs girdiğinde, denge bozuluyor."

### KALP ANOMALİLERİNE DİKKAT!

Çocuklarda doğuştan kalp anomalisi görülme riskinin binde sekiz olduğunu belirten Acıbadem Maslak Hastanesi Çocuk Kardiyolojisi Uzmanı Prof. Dr. Alpay Çeliker, bu vakaların üçte birinin tedavi gerektirdiğini söylüyor. Kalpte delik ya da damar darlığı olarak ortaya çıkan bu anomaliler, ilaç ya da ameliyatla tedavi ediliyor. Çocuk hastalıkları uzmanınca yönlendirilen ya da anne babaların doğrudan "Çocuğum spor yapabilir mi?" diyerek getirdiği çocukların muayenesinde, kalp üfürümü olup olmadığına bakılıyor. Muayenenin ardından Elektrokardiyogram (EKG) çekiliyor. Kalbin; kasılma gücünü ve kasların koordineli olarak çalışmasını sağlayan, bunu koordine eden elektriksel bir sistemi bulunuyor. EKG, kalbin elektriksel sistemi ile ilgili hem sistemin ana gidişini hem de kas hücrelerindeki dağılımını gösteriyor. Kalpte bir ritim bozukluğu, kalp kasında kalınlaşma ya da kalpte büyüme varsa, bunlar görüntülenebiliyor. Bu tetkik ayrıca, iyon kanal hastalıkları denilen ve ölümcül olabilen ritim bozukluğuna yol açabilecek hastalıkların belirtilerini de veriyor.

EKG'de bir sorun yoksa, başka bir test yapılması gerekmiyor. Ancak aile öyküsünün önemine dikkat çeken Prof. Dr. Çeliker, yakın ya da uzak akrabalarda erken yaşta ani ölüm görülmesinin başka tetkikleri de gündeme getirdiğini söylüyor. Çocukta efor sırasında bayılma ya da tekrarlayan baygınlık görülmesi, baş dönmesi atakları, göğüs ağrısı ve çarpıntı gibi yakınmalar olması, Ekokardiyografi gerektiren nedenler arasında yer alıyor. Bu tetkik, kalp kasının fonksiyonlarını, kalbin ve odacıkların büyüklüğünü gösteriyor.

Prof. Dr. Alpay Çeliker: "Spor yapan çocuklar yeteri kadar sıvı tüketmeli. Yemek saatleri üç ana, üç de ara öğün olarak düzenlenmeli. Yeterli miktarda protein ve Omega 3 takviyesi almaları da gerekiyor."

### HANGİ YAŞTA, HANGİ SPOR YAPILMALI?

- 8-9 yaşlarındaki çocuklar bisiklete binmeli ya da takım sporları yapmalı.
- 9-10 yaşlarındaki çocuklar jimnastik, futbol veya basketbol gibi sporlara yönlendirilmeli.
- 12 yaşındaki çocuklar güreş sporu yapılabilir.
- 15-16 yaşlarındaki çocuklar haltere başlayabilir.
- 17 yaşında boksa başlanabilir ancak bu spor daha erken dönemde önerilmiyor.

# Sakız çiğnemekten tarçın yemeye... Ağız kokusunu gidermenin **6** pratik yolu

ÖNEMLİ BİR İŞ TOPLANTISINDA YA DA SAMİMİ BİR ARKADAŞ DAVETİNDE BİRDEN AĞZINIZIN ÇOK DA HOŞ KOKMADIĞINI HİSSETTİĞİNİZ OLDU MU? AĞIZ KOKUSU, KİMİ ZAMAN HASTALIKTAN KİMİ ZAMAN DA AĞIZ BAKIMININ YAPILMAMASINDAN KAYNAKLANABİLİYOR. SİZ DE PRATİK VE ETKİLİ BİRKAÇ YÖNTEM İLE AĞIZ KOKUSUNU ÖNLEYİP SOHBETLERİNİZİN GÖLGEDE KALMASINI ENGELLEYEBİLİRSİNİZ.

**A**ğız kokusu aslında bir hastalık değil. Pek çok kişi, sabah uyandığında ya da soğan, sarımsak gibi kokulu gıdalar tükettiğinde ağzının koktuğunu hisseder. Uzmanlara göre bu koku, normal kabul ediliyor. Ancak bu genel durum, bazı istisnalarla bozuluyor. Çünkü ağız kokusu kimi zaman genel vücut sağlığında oluşan bir bozukluğun habercisi de olabiliyor. Acıbadem Fulya Hastanesi KBB Uzmanı Doç. Dr. Arif Ulubil, günümüzde her yüz kişinin 30'unda ağız kokusu sorunu oluştuğunu belirterek, bu durumu oluşturan nedenler hakkında bilgi verdi.

## DİPNOT

### DİKKAT!

Çocuklarda kronik bademcik iltihabı ağızdan gelen kötü kokunun önemli sebepleri arasında yer alıyor.

### SİGARA KOKUTUYOR!

Sigara içmek ağız kuruluğuna neden olduğundan, ağız kokusuna da yol açıyor. Ayrıca diğer bir ağız kokusu nedeni olan diş eti hastalıklarına da zemin hazırlıyor.

## KÖTÜ KOKUNUN KAYNAĞI BURUN MU?

Ağız kokusuna nadiren ağız dışı etkenler de neden olabiliyor. Sinüzit, polip, geniz eti gibi burunla ilgili hastalıklar bu grupta yer alıyor. Söz konusu oluşumlar burundan hava girişini engelleyerek, burun mukozasının kurummasına; dolayısıyla burada kötü kokunun oluşmasına neden oluyor. Bu durumda kötü koku, ağızdan değil de burundan geliyor.

## AĞIZ KOKUSUNUN PEK ÇOK NEDENİ VAR

Ağız ortamından kaynaklanan koku, ikiye ayrılıyor. Bunlardan ilki, alınan gıdalar nedeniyle oluşan geçici ağız kokusu; ikincisi de, "Anaerop" bakterilerin neden olduğu kronik ağız kokusu. Geçici ağız kokusu, alınan gıdanın cinsine göre belirli bir süre sonra kendiliğinden geçiyor. Kronik ağız kokusunun oluşmasında diş çürükleri, diş eti hastalıkları, aftlar, uyumsuz ve kötü kullanılan protezler ile ağız kuruluğu gibi faktörler rol oynuyor. Sorunun esas nedeni olarak ise ağız içerisindeki yumuşak dokularda, özellikle de dil kökünde oluşan anaerop bakteri birikimi gösteriliyor. Tükürük akış hızı ve miktarındaki azalma da ağız kokusunu artırıcı etkenler arasında sayılıyor. Ağız kuruluğunda normalden daha az olan tükürük, dil üzerinde oluşan sülfür bileşiklerini yeterince yıkayamadığından ağız kokusunun artmasına neden oluyor. Ağız kuruluğunun bir diğer olumsuzluğu da, tükürük azlığının, ortamdaki oksijen yetersizliğine neden olması. Ağız ortamındaki oksijen azlığı da anaerop bakterilerin oluşmasına neden oluyor.

## STRES FAKTÖRÜ

Stres ağız kuruluğuna yol açtığı için, kötü kokunun oluşma nedenleri arasında sayılıyor.

## DİĞER NEDENLER

Bronşlara bağlı enfeksiyonlar, akciğer enfeksiyonları, böbrek yetmezlikleri, diyabet, karaciğer hastalıkları, C vitamini eksikliği ve bazı tür kanserler de ağız kokusuna neden olabiliyor. Ancak bu rahatsızlıklar, ağız kokusu sorunu olanların arasında çok az yer tutuyor. Ayrıca kullanılan bazı ilaçlar ve reflü hastalığı da ağız kokusuna neden olan etkenler arasında yer alıyor. Ağız kokusuyla ilgili alınabilecek alternatif önlemlere başvurulmadan önce, tüm bu olasılıklarla ilgili incelemelerin dikkate alınması gerekiyor.

## BU ÖNLEMLERİ ALIN AĞIZ KOKUSUNU ENGELLEYİN

ACIBADEM FULYA HASTANESİ  
KBB UZMANI DR. DENİZ HANCI,  
AĞIZ KOKUSUNU GİDERECEK  
ALTERNATİFLERİ SIRALADI.

- 1 DİLİNİZİ FIRÇALAYIN**

Doğru ağız hijyeni için, diş fırçalamanın yanı sıra mutlaka dil temizliği de yapılmalı. Dilin üzerinde, özellikle dil sırtının arka bölgelerinde oluşan bakteriler ağız kokusuna neden olabiliyor. Bu bakterilerin özel olarak tasarlanmış dil fırçaları ile ya da bazı diş fırçalarının arkasında yer alan özel dil temizleme aparatlarıyla temizlenmesi gerekiyor.
- 2 BOL SU İÇİN**

Su tüketimi, tüm sağlığımız için önemli olduğu kadar ağız kokusunu gidermede de etkin bir rol oynuyor. Böbrekler açısından risk taşıyan kişiler dışında, günde 2,5-3 litre su içmek tükürük salgısının artmasını sağlayarak, ağız kokusunu önlemeye yardımcı oluyor.
- 3 TARÇIN TÜKETİN**

Tarçın, ağız içi bakterilerle mücadelede önemli bir silah olarak gösteriliyor. İçeceklerinizde ve uygun yiyeceklerinizde tarçın kullanabilirsiniz.
- 4 YATMADAN ÖNCE GARGARA YAPIN**

Yemek ve içmekle ilgili tüm faaliyetlerin bitirildiği uyku öncesinde, dişlerin mutlaka fırçalanması gerekiyor. Fırçalama dışında, alkolsüz ağız gargaralarını kullanmak da koku önleme konusunda yarar sağlıyor.
- 5 AĞIZ NEMLENDİRİCİLERİ KULLANIN**

Kötü ağız kokusunun oluşmasında tükürüğün önemli rol oynadığı kabul ediliyor. Yapılan muayenede tükürük miktarının az olduğu tespit edilen kişiler için, uzmanlar ağız nemlendiricileri önerebiliyorlar. Bunun yanı sıra hastanın bol su içmesi, ağzını kuru tutmamaya özen göstermesi önerilebiliyor.
- 6 ÇİNKOLU SAKIZ ÇİĞNEYİN**

Ağız kokusunu bastırmak için sıklıkla çiğnediğimiz sakızlar her zaman yarar sağlamıyor. Uzmanlar sadece çinkolu sakızların ağız kokusunu azalttığını söylüyor.

# Mide hastalıklarında ne zaman ameliyat?

MİDE KANSERİ, REFLÜ VE ÜLSER... MİDE HASTALIKLARI DENİLİNCE AKLA İLK OLARAK BU ÜÇLÜ GELİYOR. ANCAK BUNLARIN İÇİNDE ÖZELLİKLE KANSERİN ERKEN TANISI ÇOK ÖNEMLİ. ERKEN EVREDE BELİRLenen MİDE KANSERİNDE İYİ BİR CERRAHİ TEDAVİ İLE ÇOK BAŞARILI SONUÇLAR ALINABİLİYOR. REFLÜ HASTALIĞI İÇİN İLAÇ VE AMELİYAT KARARININ, HASTANIN BİREYSEL ÖZELLİKLERİNE GÖRE VERİLMESİ GEREKİYOR. ÜLSER HASTALIĞI İSE İLAÇ TEDAVİSİ İLE BAŞARILI BİR ŞEKİLDE TEDAVİ EDİLEBİLİYOR, AMELİYAT ANCAK DURDURULAMAYAN KANAMA VE DELİNME HALİNDE ÖNERİLİYOR.

**A**cıbadem Maslak Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanları Prof. Dr. İsmail Hamzaoğlu ve Prof. Dr. Tayfun Karahasanoğlu, mide rahatsızlığı denilince akla ilk gelen hastalığın ülser veya reflü olduğunu belirterek, "Ne yazık ki birçok hasta doktora başvurmaksızın mide ilaçları kullanıyor. Oysa mide kanserinin belirtileri bazen ülser veya reflü ile tamamen benzer olabilir" diyorlar.

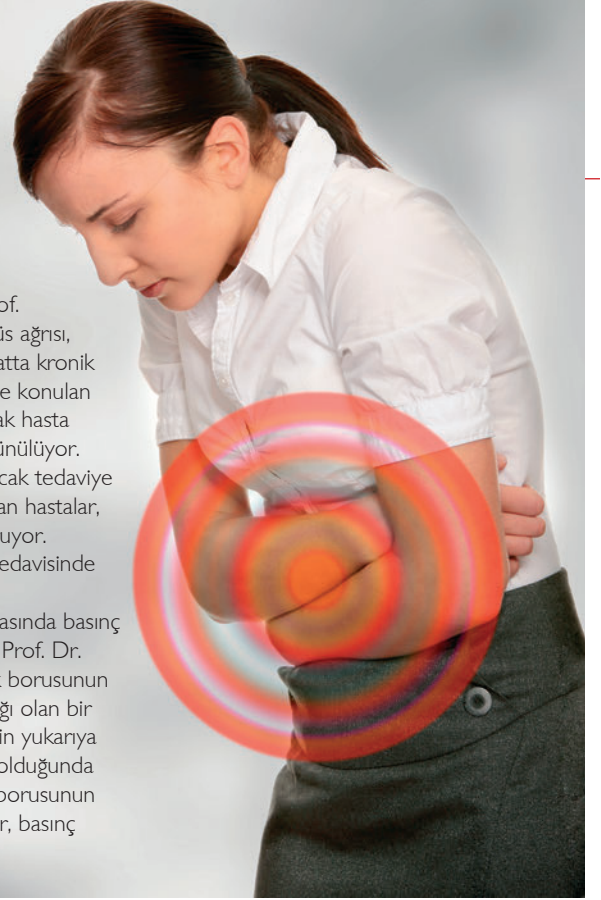
## MİDE KANSERİ

Çok güvenli sonuçlar olmadığı için istatistiki olarak bir oran verilemese de, Türkiye'de ölümlerle sonuçlanan kanser türlerinin ilk sıralarında mide kanseri yer alıyor. Çoğunlukla 55-60 yaşından sonra ortaya çıksa da, gençlerde de mide kanseri görülebiliyor. Prof. Dr. İsmail Hamzaoğlu, hastalığın belirtilerini anlatırken, "Mide kanseri, karnı ile ilgili birçok yakınmayı taklit edebiliyor. Bazı hastaların tek yakınması karın ağrısı veya çoğunlukla yemeği takiben rahatsızlık hissi oluyor. Bazen de mide ile ilgili yakınmalar çok arka planda kalıyor. Hastanın ana yakınması gizli kanamaya bağlı çabuk yorulma veya nefes darlığı oluyor" diyor. Bazı hastalarda ilk belirtinin ağız veya makat yoluyla kan gelmesi olabildiğini ifade eden Prof. Dr. Hamzaoğlu kanında şişlik, iştahsızlık, çabuk doyma ve kilo kaybı (beslenme düzeninde bir değişiklik olmamasına karşın, son altı ayda kilonun yüzde 10'undan daha fazlasının kaybedilmesi) gibi belirtilerin çoğunlukla hastalığın ileri evrelerinde görüldüğünü söylüyor.

Prof. Dr. Tayfun Karahasanoğlu ise, belirtilerin tümörün bulunduğu yere göre değişebildiğini altını çiziyor: "Eğer tümör yemek borusuna yakınsa yutma güçlüğü, onikiparmak bağırsağına yakınsa bulantı ve kusma oluşturuyor. En önemli sıkıntılardan biri de, bazı mide kanserlerinin başlangıç döneminde ülser ya da gastriti taklit etmesi oluyor. Buradaki olumsuzluk, hastanın kanser olmasına karşın ülser tedavisi için verilen ilaçların şikayetlerini gideriyor olması. Ama bu arada kanser sessiz bir şekilde hızla ilerliyor." Hastalığın tanısı için endoskopi ile mideden parça alınarak biyopsi yapılıyor. Bu işlem ağrısız ve kolayca yapılabilen bir muayene. Tanı konduktan sonra her hastaya özel bir tedavi planı çıkarılıyor. Kanser evrelendirildikten sonra tedavi planı; kemoterapi ya da kemoterapi ve radyoterapi uygulamasının ardından, ameliyat veya doğrudan ameliyat olarak düzenleniyor. Prof. Dr. Tayfun Karahasanoğlu, ameliyatta midenin yanı sıra kanserin yayılma riski olan çevredeki tüm lenf bezlerinin de çıkarılması gerektiğini söyleyerek, "Ameliyatın bitiminde geride çok küçük de olsa kanserli bir bölüm kalırsa, hastalığın tedavisi yeterince yapılamıyor. Ameliyattan sonra yapılacak olan kemoterapi ya da radyoterapi, bu şekilde yapılmış olan yetersiz cerrahinin yerini doldurmuyor. Cerrahin o bölgede 15-20 dakika daha fazla çalışması hastaya aylar, hatta çoğu zaman yıllar kazandırıyor" sözleriyle ameliyatta gösterilmesi gereken özeni anlatıyor.

## REFLÜ

"Mide içeriğinin kontrolsüz bir şekilde yemek borusuna geri dönmesi" olarak tarif edilen reflü, hemen herkesin hayatının bir döneminde ortaya çıkıyor. Ancak belli bir süreyi ve sıklığı geçmesi durumunda hastalık olarak ele alınıyor. Prof. Dr. Hamzaoğlu, hastalığın belirtilerini göğüs ağrısı, yanma, kusma, nefes darlığı, ses kısıklığı, hatta kronik faranjit olarak sıralıyor. Tanısı endoskopi ile konulan hastalığın tedavisine ilaçla başlanıyor. Ancak hasta genç ve mide fitiği oluşmuşsa cerrahi düşünülüyor. İlaç kullandığında şikayetleri sona eren, ancak tedaviye ara verdiğinde yakınmaları yeniden başlayan hastalar, reflü cerrahisi için en uygun grubu oluşturuyor. Günümüzde hastalığın cerrahi yöntemle tedavisinde de büyük gelişmeler yaşanıyor. Reflü ameliyatı, mide ve yemek borusu arasında basınç bölgesi oluşturulması temeline dayanıyor. Prof. Dr. Tayfun Karahasanoğlu, "Normalde yemek borusunun alt bölümü ile mide arasında basınç farklılığı olan bir bölge oluyor. Basınç farklılığı mide içeriğinin yukarıya çıkmasını engelliyor. Burada bir bozukluk olduğunda reflü oluşuyor. Ameliyat ile mide, yemek borusunun etrafında tamamen ya da kısmen çevriliyor, basınç bölgesi oluşturuyor" diye bilgi veriyor.



## da Vinci ile daha başarılı sonuç

Prof. Dr. Tayfun Karahasanoğlu, cerrahide 1990'lı yıllardan sonra çok hızlı bir değişim yaşandığını, eskiden kullanılan "Büyük cerrah büyük kesi yapar" sözünün artık büyük oranda geçmişte kaldığını söylüyor. Prof. Dr. Karahasanoğlu ve Prof. Dr. Hamzaoğlu, "Geçmişte hastaları ameliyat etmenin tek yolu hastaların kamına yapılan büyük kesilerdi, oysa son 20 yıl içinde sağlanan gelişmeler sayesinde bugün birçok ameliyatı laparoskopik yöntemle hatta robot ile yapıyoruz. Cerraha sağladığı üç boyutlu mükemmel görüntü eşliğinde ameliyat bölgesinin çok yakınına girebilen, ayrıca normal insan elinin yapabildiğinin çok daha ilerisinde bir el becerisine sahip olan da Vinci robotik cerrahinin kısa süre içinde çok daha hızlı yaygınlaşacak" fikrinde birleşiyorlar.

## ÜLSER

Midede en sık rastlanan rahatsızlıklardan birisi de ülser hastalığı. Hastalık, ağrı ve yanma gibi belirtilerle ortaya çıkıyor. Helikobakter pilori bakterisinin yol açtığı hastalığın tedavisi ilaçlarla sağlanıyor. Ancak ülser, çeşitli komplikasyonlara da yol açabiliyor. Bu durum da cerrahi operasyonu gerekli kılıyor. Prof. Dr. İsmail Hamzaoğlu, "Ülseri ameliyatla tedavi etmiyoruz. Ama kanamaya yol açmışsa, midede delinmeye neden olmuşsa, o zaman bu komplikasyonların düzeltilmesi için hasta ameliyat ediliyor" diyor.

## NISSEN'DEN İSTANBUL'A

Reflü cerrahisi denince akla gelen ilk isim Alman genel cerrah Rudolf Nissen oluyor.

Hitler Almanya'sından kaçıp İstanbul'a gelen Nissen, İstanbul Üniversitesi'nde çalışmaya başlıyor. Bugün tüm dünyada reflü cerrahisinde yaygın olarak kullanılan ve adının verildiği Nissen ameliyatını ilk kez, cerrahi servisi şefi olduğu Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Kliniği'nde yapıyor. Nissen bir süre sonra İstanbul'dan ayrılrsa da, adıyla anılan bu yöntem özellikle laparoskopik cerrahi devrinin başlamasıyla tüm dünyaya hızla yayılıyor. Prof. Dr. İsmail Hamzaoğlu'nun iz bırakmadan, bir tek göbek deliğinden girerek yaptığı reflü ameliyatı da dünyada "İstanbul tekniği" olarak tanınıyor.

# Bu hastalıklar çocuk sahibi olmaya engel!

Aile kurmanın, çocuk sahibi olmakla aynı anlamda olduğu düşünülüyor. Fakat bazı çiftler ne kadar istese de çocuk sahibi olmayı başaramıyor. Buna da, çoğunlukla çiftlerden birinde varolan bir hastalık neden oluyor. Oysa erken tanı ve tedavi ile çocuk sahibi olmak imkansız değil.

**B**irçok çiftin hayalini bebek sahibi olmak süslüyor. Fakat bu sanıldığı kadar kolay olmuyor. Erkeğe ya da kadına bağlı nedenlerden dolayı bu hayali geciktirmek zorunda olan çiftler paniğe kapılabiliyor. İnfertilite (kısırlık), çiftlerin bir yıl boyunca düzenli ilişkiye girmelerine rağmen, gebeliğin oluşmaması olarak tanımlanıyor. Yapılan çalışmalar, düzenli ilişki ile bir ayda gebe kalma ihtimalinin ortalama yüzde 20 oranında olduğunu gösteriyor. Tüm çabalara rağmen gebelik gerçekleşmediğinde ise doğurganlıkla ilgili bir sorun olduğu anlaşılıyor. Acıbadem Kadıköy Hastanesi Tüp Bebek Merkezi'nden Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Tayfun Bağış ve jinekolojik onkoloji ünitesinden Doç. Dr. Serkan Erkanlı kısırlığa yol açan hastalıkları anlattı.

## YUMURTALIK SORUNLARI

**Prof. Dr. Tayfun Bağış:** Kısırlığa neden olan sorunların yüzde 40'ı kadına, yüzde 40'ı da erkeğe ait oluyor. Kalan yüzde 20'lik kısmına ise hiçbir tanı konulamıyor. Bu durumda, kadının tüpleri ve yumurtlaması ile erkeğin sperm rezervinin kontrol edildiği üç temel test yapıyor. Her şeyin normal çıkmasına rağmen, gebeliğin gerçekleşmediği durumlar "Açıklanamayan infertilite" olarak adlandırılıyor. Her ay, kadınların bir yumurtalığında bir yumurta büyüyor, çatlıyor ve daha sonra da atılıyor. O yumurta atıldıktan sonra, ömrü ortalama 24 saat oluyor. Dolayısıyla kadınlarda varolan bu hormonal ritim bozulursa, o ay kadının yumurtalıklarında yumurta olmasına rağmen yumurtlama olayı gerçekleşmiyor. Eğer bir kadının düzenli adetleri varsa, yumurtlaması yüzde 96 oranında gerçekleşiyor. Ama 35 günden uzun ya da 25 günün altında periyotlarda adetler görüyorsa, yumurtlama problemi olduğu düşünülüyor. Bu hastalara çok basit tedavilerle yardım edilebiliyor. İlaç tedavileriyle yumurtlama sağlanabiliyor, hastanın hamilelik ihtimali artırılabiliyor.

## ENDOMETRİOZİS

**Prof. Dr. Tayfun Bağış:** Tüp ile ilgili nedenlerden biri de, endometriozis (çikolata kisti) oluyor. Kadınların regl kanaması, karnın içerisine geçtiğinde (her 10 kadından 2'sinde kan içeriye doğru gidiyor) belli noktalara yerleşebiliyor. Her ay hormonların etkisiyle nasıl rahmin iç tabakası kalınlaşıyorsa, kanamanın içeri yönelmesiyle oradaki dokular da kalınlaşıyor ve endometriozis oluşuyor. Eğer endometriozis yumurtalığa yerleşirse, yumurtalığı içe doğru çökertiyor ve her ay kanamayla orada kistik bir oluşum meydana getiriyor. Buna da çikolata kisti deniyor. Bu tip hastalıklar, 100 kadından 5-6'sında görülüyor. Eğer bir kadının adetleri ağrılı geçiyorsa, ilişki sırasında acı hissediyorsa ve hamile kalamıyorsa o kişi yüzde 90 ihtimalle endometriozis hastası oluyor.

## CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR

**Prof. Dr. Tayfun Bağış:** Cinsel yolla bulaşan gonokok ve klamidyada adlı iki mikroorganizma kısırlığa yol açıyor. Bu mikroorganizmaların en belirgin özelliği, akıntı ve kasık ağrısı oluyor. Böyle bir durumda mutlaka doktora başvurulması gerekiyor.

## PELVİK İNFLAMATUAR HASTALIĞI

**Doç. Dr. Serkan Erkanlı:** Tüplerde tıkanıklık ya da adezyonlar (yapışıklıklar) olabiliyor. Tıkanıkların en önemli nedeni ise enfeksiyonlar. Bu duruma Pelvik İnflamatuar Hastalığı (Pelvic Inflammatory Disease-PID) deniyor. Hastalık, tüplerde yapışmayla ilerliyor. Çok ileri aşamalarda pelvisteki bütün organlar birbirine yapışabiliyor. Yumurtalıklarda da, yine enfeksiyona bağlı yapışıklıklar oluşabiliyor. Sonuçta pelvisin içindeki organlarda yapışıklık olduğu zaman rahat hareket etme de engellenmiş oluyor. Rahat hareketlilik engellendiği zaman da tüp görevini yapamıyor. Yumurtayı alamıyor veya döllenmiş olan embriyo, rahmin içine doğru ilerleyemiyor. Bu da kısırlık probleminin ortaya çıkmasına

## MİYOMLAR

**Prof. Dr. Tayfun Bağış:** Miyomlar yerleştiği yere göre bazen kısırlığa neden olabiliyor. Rahim dışına doğru büyümüş miyomlar doğurganlığı çok fazla etkilemiyor, fakat içe doğru büyümüş miyomlar kısırlık nedeni olabiliyor. Miyomlar ultrasonla teşhis edilebiliyor. Kist ya da miyom varsa, bunlar cerrahiyle alınıyor. Altı ay beklenildikten sonra gebelik oluşmazsa, yardımcı üreme teknikleri denenmeye başlanıyor.



## BAZI KANSER TÜRLERİ

**Doç. Dr. Serkan Erkanlı:** Günümüzde ileri yaşta hamile kalma düşüncesi hakim olduğu için, 30 yaşın üzerindeki hamileliklerin son 20 yılda yüzde 67 oranında artış gösterdiği biliniyor. Kanser de daha çok ileri yaştaki kişilerin hastalığı olduğu için sonuçta hem yumurtlama kusurlarına bağlı kısırlık daha çok ortaya çıkıyor hem de kansere yakalanma riski artıyor. Bu iki durum, birbirleriyle çakışabiliyor. Yani bir hasta, çocuğum olmuyor diye infertilite kliniğine başvurduğunda, o kişiye rahim kanseri tanısı da konabiliyor. Son dönemde yapılan bir araştırmaya göre, dünya çapında 231 tane rahim kanseri tanısı konmuş ve fertilite koruyucu

tedavi uygulanmış infertil hasta bulunuyor. Rahim kanserinde standart olan tedavi, rahmin ve yumurtalıkların alınması, lenf bezlerinin temizlenmesi şeklinde gerçekleşiyor. Fakat bu durumda rahmin alınması çok kolay değil. Çok erken evredeyse, rahim içine ve o bölgedeki kas dokusuna ya da miyometrium tabakasına ilerleme olmadıysa, evreleme cerrahisi yapılıyor; görüntüleme yöntemlerine başvuruluyor. Eğer herhangi bir sızrama yoksa, bu hastalara alternatif bir tedavi sunulabiliyor. Hormonal tedavi, lokal olarak bir cerrahi girişim ya da hormonal spiraller takılabilir. Kanser tedavisi edildiğinde, gebelik de oluşabiliyor.

## DİPNOT

Kısırlığa yol açan birçok kanser türü var. Ancak bazı kanser türleri ileri yaşlarda ortaya çıkıyor ve bu nedenle çiftler hastalık döneminden önce çocuk sahibi olduğu için üreme açısından etkilenmiyor. Örneğin meme kanserlerinin yüzde 10'u, 40; bağırsak kanserlerinin de yaklaşık yüzde 5'i, 45 yaşın altında görülüyor. Rahim kanserlerinin (endometrium kanserleri) yüzde 10-25'ine de 45 yaşın altında rastlanıyor.

neden oluyor. Pelvik İnflamatuar hastalığının tanısı muayene, bazı testler, vajinal kültürler ve akıntı kültürleri ile konulabiliyor. Hastanın rahim ağzından kaynaklanan kötü kokulu, sarı-yeşil renkte bir akıntısı oluyor. Pelvik bölgede, kasıklarda, alt karn bölgesinde ağrı veya muayenede hassasiyet olabiliyor. Bu şikayetlerle gelen hastanın ilk 48 saat içinde tedavi edilmesi gerekiyor. İlk etapta ağrı, ateş, kusma ve bulantı olabiliyor. Tedavide ise, eğer apse oluşmuşsa antibiyotik veya gerektiğinde cerrahi uygulanabiliyor. Erken dönemde teşhis konulursa



# Sporcular ve doktorlar anlatıyor KORKUTAN SAKATLIKLAR

SPORCULAR ÇEŞİTLİ RİSKLERLE KARŞI KARŞIYALAR. ANCAK ONLARI EN ÇOK ENDİŞELENDİREN, SAKAT KALMA RİSKİ. SAHADAN UZUN SÜRE YA DA TAMAMEN UZAK TUTAN SAKATLIKLAR, ONLAR İÇİN ADETA BİR KABUS. BİZ DE BU SAYIMIZDA PROFESYONELLERE, SPOR DALLARININ TAŞIDIĞI RİSKLERİ VE SPORCULARIN BU RİSKE KARŞI ALDIĞI ÖNLEMLERİ SORDUK. İŞTE DOKTORLARDAN VE ÜNLÜ SPORCULARDAN ALDIĞIMIZ YANITLAR...

**A**drenalin, efor, mücadele, kazanma hırsları, madalya vs... Spor denince aklımıza en çok bu kelimeler geliyor. Ancak hayranlıkla izlediğimiz ve başarılarıyla gururlandığımız sporcular hem bu başarı için çok emek sarf ediyorlar, hem yaşamlarını disiplinli bir şekilde sürdürüyorlar, hem de çeşitli sakatlık riskleri taşıyorlar. Üstelik özel hayatları da sürekli izleniyor. Hatta sakatlık konusunda, kimi zaman profesyonel olmamakla dahi suçlanıyorlar. İzleyiciler olarak konuya, bilginin gücüyle vakıf olmak ve yorumlarımızı buna göre yapmak için, "Sporcular nasıl sakatlanır, bunlar önlenebilir mi, hangi sporda ne tür sakatlıklar yaşanır, profesyonel bir sporcu nasıl olmalı, sakatlıkla uğraşan ekiplerin donanımı yeterli mi?" gibi sorulara yanıtlar aramalıyız. Bunun için de sorularımızı, "Sporcu sağlığı konusunda tek merkezden hizmet" anlayışıyla oluşturulan Acıbadem Fulya Hastanesi Sporcu Sağlığı Merkezi Ortopedi Sorumlusu Prof. Dr. Ömer Faruk Taşer'e yönelttik.

#### **Hangi spor branşında, ne tür sakatlık riskleri bulunuyor?**

Sporcu popülasyonunda, normal popülasyona oranla sakatlıklar biraz daha sık görülüyor. Çünkü vücudun her bölgesi, özellikle yapılan spora özgü olarak daha fazla kullanılıyor. Sporcularda ilk sırada, darbelere bağlı sakatlıkların ortaya çıkması söz konusu oluyor. Beklenmeyen bir basma pozisyonu ya da bir hareket, ters yönden gelen bir darbe sakatlığa yol açabiliyor. Sporcu sakatlıklarını, normal popülasyondaki sakatlıklardan ayıran en önemli farklardan biri de, aşırı kullanım sakatlığı oluyor. Aynı hareketi defalarca yaptıkları için adalede ve tendonda bazı yıpranmalar söz konusu olabiliyor. Dolayısıyla sporcu sakatlıklarını darbelere ve aşırı kullanıma bağlı sakatlıklar olarak iki ayrı grupta topluyoruz. Özellikle aşırı kullanım sakatlıkları, yapılan spora göre değişiklik gösteriyor. Örneğin futbolda daha çok alt uzuvlara ait sakatlıklar ön plana çıkarken; voleybol, basketbol gibi sporlarda üst ekstremitelerle ilgili (kol, omuz, bilek, parmak vs.) sakatlıklar ortaya çıkıyor. Halter ve güreş gibi vücudumuzun farklı bölgelerinin kullanımını içeren sporlarda ise gövdeye (kalça ve kasıklara) ait sakatlıklar

görülmüyor. Dolayısıyla bu denli profesyonelleşen günümüz spor branşlarında birçok sakatlık, direkt olarak bazı spor tiplerine özgü bir hal almaya başladı. Örneğin voleybolda omuz ve omzun belli bölgelerindeki sakatlıklar daha da ön plana çıkıyor. Aynı şekilde futbolda da benzer durumlar yaşanıyor. Eskiden futbolcu sakatlığı denilince akla sadece menisküs yırtığı ve bağ yırtığı geliyordu. Bugün stres kırığından kasık fıtığına, değişik küçük eklemlerin çıkıklarından kemikle ilgili problemlere kadar çok değişik bir yelpaze karşımıza çıkıyor.

#### **SEZON ÖNCESİ KONTROL ŞART Sakatlıkları önlemek mümkün mü?**

Sakatlıkların arttığı profesyonel sporlarda, sakatlıklardan daha çok bunların önlenmesi konuşuluyor. Bu nedenle, her sporcunun vücudunu çok iyi tanması, bilmesi gerekiyor. Bu noktada tıp, tüm dallarıyla devreye giriyor. Sporcu sakatlıkları, genel olarak toplumda görülen "şu bölgenin sakatlığı, rahatsızlığı" gibi tek bir uzmanlık alanını ilgilendiren değil, çok değişik uzmanların beraber ilgilendiği bir alan haline geldi. Çünkü biliyoruz ki herhangi bir sporcuda sakatlık olması demek, o sporcunun birkaç haftadan başlayıp birkaç aya varabilen sürelerle takımından uzak kalması anlamına geliyor. İşin maliyetini düşündüğümüzde, bu kulüpler açısından da çok ciddi ekonomik kayıp anlamına geliyor. Günümüzde sporcu sakatlıklarının önlenmesi için; ortopedistler, fizik tedavi uzmanları, spor hekimleri ve diğer ilgili bütün uzmanlık alanlarının yanında, masörler, fizyoterapistler, osteopatlar bir arada, el birliği ile çalışıyorlar. Yani bir sporcunun yürüyüşündeki bir bozukluğun, onda 3 ay sonra bir stres kırığına ya da bir adale yetmezliğine yol açabileceğini bugün biliyoruz. Özellikle sezon başı kontrollerinde, doğru basmadan ekstremitenin doğru kullanımına dek birçok faktörden emin olmamız gerekiyor. Tüm bunların kontrolünü mutlaka sezon başında ve içinde belli aralarla takip etmemiz gerekiyor. **Spor kulüplerine ve sporcuya düşen görevler neler?** Günümüzde birçok branşta her kulüp artık yavaş yavaş bir sağlık kurulu oluşturmaya başladı. Bu sağlık kurulunda, bir doktorun yanı sıra fizyoterapist, masör gibi yardımcı branşlar da yer alıyor. Sporcu sağlığındaki en önemli faktörlerden biri, düzenli kontroller. Yani

### **"Eskiden 1-2 yıl süren sakatlıklar, 3-4 aya kadar indi"**

Acıbadem Fulya Hastanesi Ortopedi ekibinden Dr. Sarper Çetinkaya diyor ki: "Spor branşları içinde en sık hizmet verdiğimiz sporcu grubunu futbolcular oluşturuyor. Basketbol ve voleybolculara da hizmet veriyoruz ancak futbol bu branşların başında yer alıyor. Futbolda dizde çapraz bağ yaralanmaları ve menisküs yaralanmaları sıkça görülüyor. Onu takiben kıkırdak hasarları ve yaralanmalarıyla da sık karşılaşıyoruz. Yine ayak bileği sakatlıkları, kas, baldır ve uyluk adalelerinde yırtılmalar, ayrıca kasık fıtığı ya da zorlayıcı çekmeler sonucu yaşanan tahribat ve ödem tedavileri de yapıyoruz. Sevindirici gelişme şu ki; spor yaralanmalarında eskiden 1-2 yıl süren ya da futbol hayatını bitiren sakatlıklar, günümüz teknolojiyle 3-4 ayda tedavi edilebilir hale geldi."

sakatlık olmasa da o sporcunun performansının ve vücut pozisyonlarının belli periyotlarla mutlaka kontrolden geçirilmesi gerekiyor. Sporcunun mümkün olduğu kadar hep aynı kişiler tarafından kontrol edilmesi her sporcunun dosyası olması anlamına geliyor. Bir sporcunun sağlık dosyası olduğu zaman, sağlık ekibi değişse bile, o sporcuya ait eski bilgilerden hareketle sporcunun yeni durumu hakkında doğru bir yaklaşımda bulunma şansı olabiliyor. Sporcuya düşen en büyük görev ise; kendi vücudunu tanıması ve vücudunun limitleri doğrultusunda hareket etmeyi öğrenmesi. Yani vücudunun onun hayatını kazanmadaki sermayesi olduğu bilinciyle, sporcunun vücuduna saygı göstermeyi öğrenmesi gerekiyor. Saygı göstermek sadece müsabaka sahasına çıkıp elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmak değil; vücudunu, gerek mental olarak gerek fiziksel olarak hazırlamak olarak algılanması anlamına geliyor. Beslenmesinden uykusuna, sosyal yaşamından spor yaşamına kadar her şeyi kontrol altında tutması, gerekli yerlerden bunun için tıbbi destek alması gerekiyor.

## KADIN SPORCULAR DAHA DİKKATLİ

**Bu açıdan kadın ve erkek sporcular arasında bir fark var mı?**

Günümüzde, özellikle profesyonel sporcular birçok şeyi öğrenmiş durumdadır. Ama tabii ki, hala bayanlarla erkekler arasında birtakım farklılıklar söz konusu olabiliyor. Bu sübjektif bir gözlem ama gerçekten kadın sporcular, birçok konuda erkek meslektaşlarına göre daha dikkatli. Yaptıkları sporu en iyi ve en verimli şekilde yapabilmek için vücutlarına daha saygılı davranıyorlar.

### **Sakatlanan sporcunun psikolojisi nasıl oluyor?**

Sakatlanan sporcunun psikolojisindeki en önemli faktörlerden birini, "Ben ne zaman tekrar sahaya dönebilirim?" sorusunun doğru cevaplandırılması oluşturuyor. Burada beklentileri ne çok yüksek tutmak ne de gereğinden önemsiz hale getirmek gerekiyor. Öncelikle yapılacak ilk şey; doğru tanı konması ve doğru tedaviyle sporcunun ne zaman sahalara döneceği yönünde doğru bilginin verilmesi. Daha sonra o bilgi akışı çerçevesinde, sporcuya bazen psikolojik destek de verilebiliyor. Sporcunun düşündüğünden çok daha uzun sürebilecek bir sakatlık söz konusu olduğunda, gerek sporcuyu gerek çevresini bu duruma hazırlamak gerekiyor. Profesyonel bir sporcu sakatlandığında sadece sporcunun psikolojisi değil, yakın çevresinin psikolojisi de çok önem taşıyor. Sporcuya aile çevresinden, takımdan, medyadan ve seyirciden gelen baskıları da göz önünde tutmak gerekiyor. Hem sporcuya destek verilmeli hem de çevreyi, medya yoluyla bilgilendirmek ve sporcuyu yanlış yönlendirmemelerini sağlamak çok önemli. Bu da sağlık ekiplerinde psikolojik destek verecek bir uzman olmasının ne kadar önemli olduğunun açık bir göstergesi oluyor.



## “Fiziksel sağlığımız kadar psikolojik durumumuzda çok önemli”

**SERCAN YILDIRIM**  
**BURSASPOR VE MİLLİ TAKIM FUTBOLCUSU**

Başarılı futbolcu Sercan Yıldırım, yaşadığı sakatlıklar sonucu tekrar sahalara dönebilmesinde genç yaşının ve kuvvetli yapısının etkili olduğunu söylüyor: “Yaşadığım en ciddi sakatlık sol dizimdeki çapraz bağ kopmasıydı. Bir pozisyonda, kale sahasında kaleciye çarpmamak için üstünden atladım ve ters bir hareketle yere düştüm. Ama o an bir sorun olduğunu anladım. Sakatlığım döneminde büyük acılar çektim. İyileşme sürecim ise 6-6.5 ay sürdü. Yaklaşık bir sene sonra aynı dizde, bu kez menisküsüm yırtıldı. O sakatlığım da ters bir hareket yaptım ve topuğum sabit kalırken, dizim döndü. Menisküs ameliyatımı, Bakırköy Acıbadem Hastanesi’nde Prof. Dr. Ömer Faruk Taşer yaptı. Bu sakatlığı geçirdiğimde 16 yaşındaydım. Yaşımın küçük olması benim için büyük bir avantaj sağladı. Kuvvetli yapım ve yaşım sayesinde kısa sürede iyileştim. Bunun dışında üst ve arka adalelerimden de sakatlandım. Ama şu ana dek menisküs dışında hiçbir müdahale geçirmedim. Bu sakatlıkların ardından daha dikkatli olmaya çalıştım. Örneğin, çapraz bağ sakatlığım da üst adalemin güçsüz olduğunu anladım. Bunu gidermek için adalemi daha çok çalıştırmam gerekiyordu. Ancak yalnız üst değil, tüm adalelerimi çalıştırdım, güçlendirdim. Ayrıca düşmeler konusunda da daha dikkatliyim. Bu sayede kendimi sakatlıklara karşı korumaya çalışıyorum. Biz sporcular, sağlığımızı korumak için çok çalışmalıyız. Yediğimize, içtiğimize ve elbette uykumuza dikkat etmemiz şart! Vaktinde alınan uyku vücudu dinlendiriyor. Vücudun kuvvetlenmesi için düzenli olarak fitness yapmak da gerekiyor. Ancak bazı futbolcular düzenli çalıştığını sansa da, birtakım yanlışlar yapıyorlar. Bu nedenle fitness konusunda profesyonel bir eğitmenin destek almak gerekiyor. Beden sağlığı kadar psikolojik rahatlık da oldukça önemli. Örneğin maçtan önce yaşadığınız bir tartışma psikolojinizin bozulmasına neden olabiliyor ve bu maçtaki performansınıza etki edebiliyor.”



## “Profesyonel sporcuysanız sakatlıklara hazırlıklı olmanız gerekiyor”

**NATASA OSMOKROVIC**  
**FENERBAHÇE ACIBADEM VOLEYBOL TAKIMI SMAÇÖRÜ**

Dünyanın farklı ülkelerinde forma giyen, birçok başarıya imza atan bir voleybolcu Natasa Osmokrovic. 24 yıllık spor hayatında birçok ciddi sakatlık geçiren Osmokrovic’in yaşadıkları herkese örnek olacak türden hikayeler: “Her ne kadar voleybola 10 yaşında başlamış olsam da, 11 yaşına kadar sporun diğer dallarıyla da yakından ilgilendim. En çok voleybolu sevmiş olacağım ki, 24 yıl geride kaldı... İlk bakışta sporcu olmak güzel, ancak türlü zorlukları da içinde barındırıyor. Eğer profesyonel bir sporcuysanız sakatlıklara hazırlıklı olmanız gerekiyor. Ne de olsa, bu da işinizin bir parçası. Voleybolda ilk ciddi sakatlığımı 14 yaşında, ayak bileklerimde yaşadım. Zaman içinde, özel çalışmalarla bunun üstesinden geldim. A takımına yükseldiğim ilk yıllarda ise sırtımda bir problem oluştu. Dr. Stanislav Peharec’in yoğun çabalarıyla bu sakatlığı atlattım. Kuşkusuz 19 yaşında, sağ ve sol tibia kemiklerimde meydana gelen stres kırıkları beni en çok üzen ve zorlayan sakatlığımı. İki yıl boyunca voleyboldan uzak kalmama neden olan bu sakatlığın beni spordan koparacağını düşünerek çok korktum. Ama ailemin de desteğiyle voleybola eskisinden daha güçlü döndüm. Profesyonel kariyerim boyunca bir kez, sol dizimdeki menisküs nedeniyle ameliyat oldum. 2005’te geçirdiğim bu ameliyattan iki ay sonra yeniden oynamaya başladım. Zaman zaman omzumdan kaynaklanan bazı sıkıntılar yaşasam da, bu durumu ameliyatsız atlatmayı öğrendiğimi söyleyebilirim. Profesyonel sporcu için antrenman ve beslenmenin yanı sıra en önemli şeylerin başında; işini bilen, güvenilir bir doktorunuz olması geliyor. Bunun Fenerbahçe Spor Kulübü çatısı altında Fenerbahçe Acıbadem için zor olmadığını tahmin edebilirsiniz.”

Hayat 2011 47



## “Futbolcular kendilerine bakmalı!”

**ALİ TANDOĞAN**

**BURSASPOR FUTBOLCUSU**

Bursaspor'un başarılı ortasaha oyuncusu Ali Tandoğan, bir futbolcunun sakatlıkla mücadelede en önemli silahının, vücudunu tanımak olduğunu söylüyor: “Futbolcuların kendine bakması gerekiyor. Bu anlamda en önemli konu da, günlük yaşantının düzenli olması. İlk olarak beslenmede öğünlerin atlanmaması; sabah kahvaltısı ve öğle yemeğinin düzenli yenmesi gerekiyor. Antrenman sonrası ve maç öncesi de ara öğünler ihmal edilmemeli. Düzenli ve sağlıklı beslenmek bizim sağlığımız ve kondisyonumuz için şart. İyi beslenmeyen futbolcunun sakatlanma riski yüksek oluyor. Ayrıca yeterince su içmesi de gerekiyor. Çünkü bu sayede vücudun kendini toparlaması çabuklaşıyor. Dinlenmek de son derece önemli. Maç sonrası bir günlük iznimizin ardından, sonraki hafta oynayacağımız maça zihnen ve bedenen hazırlanmaya başlamamız gerekiyor. Özellikle de antrenman dışında kalan zamanları evde dinlenerek geçirmeliyiz. Ama bunu evden dışarı çıkmamak anlamında söylemiyorum. Elbette ara sıra dışarı da çıkıp, arkadaşlarımızla buluşmalıyız. Sonuçta, psikolojik olarak da rahatlamak gerekiyor. Kendi adıma, vücudumu çok iyi tanıdığımı söyleyebilirim. Eğer antrenmanda kendimi kötü hissedersen, çalışmayı bırakıyorum. Çünkü bir ağrı olur ve üzerine gidersem daha ciddi sorunlara, hatta sakatlıklara neden olacağını biliyorum. Sporcuların kuvvetli olması da gerekiyor. Bu nedenle kuvvet antrenmanlarının aksatılmaması, fizik gücünün artırılması gerekiyor. Kendini bu anlamda geliştiren bir futbolcunun sakatlanma riskinin az olacağını düşünüyorum.

Şimdiye dek bir kez, elimde oluşan kırık nedeniyle Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde ameliyat oldum. Bir antrenman sırasında ben şut atarken takım arkadaşımın müdahalesiyle sağ el işaret parmağım üzerine düştüm ve elimi kırdım. Darbeye bağlı bu sakatlık dışında da, herhangi bir ameliyat geçirmediğim.”

48 Hayat 2011

## “Kuvvetli olursanız ayakta kalır, sakatlanmazsınız”

**SIMAO SABROSA**

**BEŞİKTAŞ VE PORTEKİZ MİLLİ TAKIM FUTBOLCUSU**

Beşiktaş'ın devre arasında Atletico Madrid'den transfer ettiği yeni futbolcusu Simao Sabrosa, kendinde gördüğü eksiklikleri tamamlayarak sakatlıklardan korunmaya çalıştığını söylüyor: “2001 yılında geçirdiğim sakatlık sonucu, iç yan bağlarım koptu. Her futbolcunun yaşadığı gibi, çok sıkıntılı bir süreç geçirdim. Ancak yaşadığım sakatlığa rağmen çok profesyonel bir ekiple çalıştığım için oldukça şanslıyım. Fizyoterapistim çok iyiydi. Dört ay kadar kısa bir süre sonra tamamen iyileştim ve futbola geri döndüm. Bugüne bakarsak, sakatlanmaktan korkmuyorum ve futbol oynarken bunu hiç düşünmüyorum. Sakatlık yaşamamak için çok çalışıyorum. Sahada yaptığımız antrenman sonrası hemen salona gidip eksiklerimi tamamlıyorum. Çünkü sakatlanmamak için kuvvetli olmalıyım. Vücudumun tüm bölgelerinin kuvvetli olması için de daha fazla çalışmak zorunda olduğumu biliyorum. Bunun için eksiklerimi tamamlamam gerekiyor. Kuvvetli olursanız ayakta kalır, sakatlanmazsınız.”



## “Sağlık sporcu için birinci öncelik”

**İPEK ŞENOĞLU**  
MİLLİ TENİSÇİ

Grand Slam oynayan ve dünya sıralamasında ilk 100'e giren ilk Türk tenisçi İpek Şenoğlu da sağlığın sporcu için birinci öncelik olduğunu düşünüyor: “Birçok profesyonel sporcu gibi, ben de spor hayatımda önemli sakatlıklar yaşadım. Bunlardan iki tanesi ciddiydi. Omzumdan ve dizimden iki ameliyat geçirdim. Her ikisinden sonra da eski formuma dönebildim. Teniste en çok sakatlık; ayak bileği, diz, omuz ve dirsekte ortaya çıkıyor. Profesyoneller bir yana, ben sakatlıkların daha çok veteren tenisçilerde ortaya çıktığını görüyorum. Bu sakatlıkların çoğu da, korta ısınmadan girmekten kaynaklanıyor. Tüm gün bilgisayar karşısında oturup akşam, kısacık bir ısınmayla tenis oynamak büyük yanlış. Özellikle bu sporu hobi olarak yapanların, bu noktalara dikkat etmesi gerekiyor. Biz profesyonel sporcular ise sakatlanmamak adına; beslenmemize, uykumuza, antrenman programımıza ve dinlenmemize dikkat etmek zorundayız. Ancak ne yaparsak yapalım, bazen sakatlıklar ortaya çıkabiliyor. Profesyonel tenis oynamak zor bir iş. Sonuçta senenin 40 haftası yurt dışında, farklı iklimlerde, farklı coğrafi şartlarda yaşamak vücudu yoruyor. Tecrübelerim, sakatlanmamak adına alınacak en önemli tedbirin iyi bir fizyoterapi olduğunu gösteriyor. Fizyoterapide amaç, sakatlandıktan sonra tedavi olmak değil sporun vücutta yarattığı dengesiz kas gelişimlerini dengelemek ve bir sonraki güne, sıfırdan başlamak. Fizyoterapi iyileşmek için değil, sakatlanmamak için yapılır. Ben buna çok önem veriyorum. Sağlık, sporcu için birinci öncelik. İşini, hayallerini devam ettirebilmesi, sağlığının yerinde olmasına bağlı. Acıbadem gibi bir sponsorunun olması bana her türlü sağlık sorunumun çözülebileceği hissiyatını ve güvenini veriyor. Bu, profesyonel bir sporcu için çok önemli bir ayrıcalık.”



## “Tekrar sakatlanma riski korkutuyor”

**UĞUR BORAL**  
FENERBAHÇE VE MİLLİ TAKIM FUTBOLCUSU

Uğur Boral'ın konuyla ilgili düşüncelerinde, geçirdiği uzun sakatlık döneminin de payı bulunuyor: “Futbolda en çok rastlanan sakatlık adale sakatlığı; en sık da arka adale sakatlığı. Kasların boyunun kısalması sakatlığa davetiye çıkarıyor. Bu yüzden kasları gerekli uzunluğa getirmek için açma germe hareketleri ve masaj önemli. Benim geçirdiğim en önemli sakatlık, bundan 10 ay önce çapraz bağımın kopmasıyla gerçekleşti. Bana göre bu, bir futbolcunun yaşayacağı en ciddi sakatlık. Çünkü, eklemden dizi tutan bağ kopuyor. Futbolda en önemli şey stabilizasyon, yani denge. Örneğin ayak kırığı, kemiğin kaynamasıyla geçiyor ama bu sakatlıktan sonra stabilizasyonunuzu iyi sağlayamazsanız, sakatlıktan sonra tekrar sakatlanma riskiniz çok fazla oluyor. Çünkü futbolda bütün yük dize biniyor. Sakatlıkların önüne geçilmesi için, tek merkezden takibin çok daha faydalı olabileceğini düşünüyorum çünkü vücudunuzu bilmek önemli. Kişinin en iyi doktoru, kendisi. Ayrıca aynı merkezdeki terapistler de, kişinin vücudunu tanıdıkları için en doğru müdahalede bulunabiliyorlar.”



# ERGENLERİ ANLAMA KILAVUZU

GENÇLER, ANNE BABALARININ ONLARI ANLAMADIĞINDAN ŞİKAYETÇİ, EBEVEYNLER İSE ONLARIN "HIÇBİR ŞEYİ BİLMEZKEN HER ŞEYİ BİLİRİM" HAVASINDA OLMALARINDAN ENDİŞELİ... DAHA ÖNCE ÖPÜP KOKLAYARAK OKULA UĞURLADIĞINIZ OĞLUNUZ "ANNE YETER ARTIK!" DİYORSA, KIZINIZ VÜCUDUNDA VE RUHSAL DÜNYASINDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLERLE NASIL BAŞ EDECEĞİNİ BİLEMİYORSA, ÜSTELİK SİZ DE NASIL DAVRANACAĞINIZI KESTİREMİYORSANIZ, UZMANIMIZA KULAK VERİN.

**B**iyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan tam bir geçiş dönemi olarak görülen ergenlik, aynı zamanda çocukların çeşitli sorunlarla boğuştuğu bir dönem. Bu dönemi daha rahat geçirmek için ailelere büyük görevler düşüyor. Acıbadem Fulya Hastanesi'nden Uzman Psikolog Merve Terim, bireyin ne çocuk, ne de yetişkin olduğu ergenlik döneminin tehlikeli sularında kolayca ilerlemenin yollarını anlatırken, güven ve sevgi kavramlarının üzerinde duruyor. Terim, tüm ergenlerde işe yarayacak tek bir "reçete" olmadığını vurgularken, her çocuğun kapasitesine ve kişiliğine uygun davranmak gerektiğini de söylüyor.

## Ergenlik nasıl bir süreç?

Ergenlik dönemi; biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir insanın gelişip olgunlaşma dönemi olarak tanımlanabilir. Bu dönem kızlarda 11, erkeklerde ise 13 yaşında başlıyor. Ailenin yetiştirme tarzına, kişinin karakterine göre değişiklik gösteriyor. Aslında ergenlik döneminde kişi, ne çocuk, ne de yetişkin! Çocuk değil çünkü fiziksel ve zihinsel yapısı geliyor, değişiyor. Ama yetişkin kadar da olgun davranamıyor. Bu dönemde ergen, kimlik oluşturma çabasına giriyor. Kimlik oluştururken çeşitli davranışlar benimsiyor. Bu davranışlar iyi not alma, ders çalışma, okulda başarılı olma, iyi arkadaşlar edinme gibi olumlu özellikler taşıyabileceği gibi, kötü not almaktan madde kullanımına kadar uzanan olumsuzlukları da içerebiliyor. Bunlar hangi yönde benimsenirse, ergen oraya yöneliyor.

## ÖZEL HAYATINA SAYGI GÖSTERİN

**Ergenin kimlik edinme sürecindeki davranışlarının olumlu ya da olumsuz olması neye bağlı?**

Ergen bu sürece girdiğinde kendine bazı sorular soruyor; "Ben kimim, neyim, normal miyim?" diyor. "Ayşe ile karşılaştırıldığımda eksik miyim, fazla mıyım?" gibi sorularla sürekli kendini kıyaslıyor. Kimliğini bulma çabasında olduğu için birçok etken çocuğun gideceği yönü etkiliyor. Bu sosyal çevre de olabiliyor, aile de, arkadaşları da, okudukları da... Elbette çocuğun karakterinde değişmeyecek noktalar bulunuyor. Ancak bunun üstüne bazı şeyler eklendiğinde çocuk bambaşka bir yere gidiyor. O nedenle hiçbir zaman "Bu çocuk iyi olur, bu çocuk kötü olur" diye bir durum tespit edilemiyor.

**Aileler ve ergenler arasında en çok hangi sorunlar görülüyor?**  
Gelişen teknoloji ve değişen yaşam koşulları ile ergenler ve aileleri arasındaki tartışmalar da değişiyor. Daha fazla harçlık istemek, az ya da çok uyumak, odayı toparlamamak, okul kurallarına uymamak gibi sorunların yanı sıra, bilgisayarda uzun süre oyun oynamak, geç vakitte yaşına uygun olmayan dizileri izlemek de diğer tartışma konuları arasında yer alıyor. Ders çalışmaya zorlanmak da ergenlerin en önemli şikayetlerinin başında geliyor. Görüştüğüm ergenler, "Tam ders çalışacağım zaman annemin 'Ders çalışmaya başlamıyor musun?' demesi üzerine vazgeçiyorum, çalışmıyorum" diyor.

## KONUŞMADAN ÖNCE DİNLEYİN

**Bu sorunların olmaması ya da mümkün olan en az hasarla atlatılması için iletişimde nelere dikkat edilmesi gerekiyor?**

Gençlerle iletişim kurmak zor zanaat! "Okul nasıldı?", "İyi"; "Sınav nasıldı?", "İyi"; "Arkadaşlarınızla ne yaptınız?", "Hiç, oturduk" gibi diyaloglar yaşanıyor. Anlatsalar da, karşındakinin anlamayacağını düşünüyorlar. İletişimin yolu konuşmak kadar dinlemekten de geçiyor. Konuşmadan önce dinlemek gerekiyor.



**Ebeveynlere doğru dinleme yöntemleri hakkında neler söylemek istersiniz?**

Ebeveynin, çocuğunun söylediği her söze cevap hazırlamak ya da yorumda bulunmak yerine, sakince dinlemesi gerekiyor. Her şeyi söylemenin bir yolu bulunuyor. Sert bir şekilde "Geç kalmayacaksın" demek yerine, "Geç kaldığında seni çok merak ediyorum" demek iyi bir geçiş olabilir. Anne baba o gün yaşadıklarını anlatarak paylaşmayı karşındaki öğretebilirse, bunu keyif haline getirirse, çocuk da yaşadıklarını paylaşmak isteyebilir. Aslında dinleme ile ilgili şunu söylemek yeterli; eğer konuşma süreniz çocuğunuzunkinden az ise, bu iyi bir dinleyici olduğunuzu gösteriyor.



## ONA SEVGİNİZİ GÖSTERİN

**Güven ve sevgi kavramlarının içi nasıl doldurulmalı?**

Sorumluluk vererek güvenin ilk adımı atılıyor. Güven sarsıldığında bunun ergene söylenmesi de önem taşıyor. Sevgi ise güvenden daha önemli. Çocuk sevgi ile yeşeriyor. Sevgiyi göstermenin yolu, onun her dediğini yerine getirmek, oyuncaklar almaktan geçmiyor. Saç okşaması dahi bir gösterge olabilir. Çocuğun sevdiğini gördüğü ortamda iyi şeyler oluyor. Bu seneler sonra ev ortamına da yansıyor. Ev ortamında gördüğü saygıyı, sevgiyi, kendi aile birliğine de yansıtmak istiyor. Sevginin ve güvenin olduğu ortamda sağlıklı bir çocuğun yetişmesi çok zor oluyor.

## GEREKSİZ CEZALARDAN KAÇININ

**Nasıl bir konuşma dili benimsemek gerekiyor?**

Önemli olan, net konuşmak! "Anlamıştır, ben şunu demek istemiştım" gibi düşünceler işe yaramıyor. Uzun açıklamalar yerine, kısa ve öz cümleler kurulması gerekiyor. Şakayla karışık konuşmalar da ergenin hoşuna gidebiliyor. Bizim sistemimizde hep ceza veriliyor, olumsuz davranış öne çıkıyor. Halbuki iyi davranışlar ödüllendirilse, ödül-ceza dengesi kurulsa işler daha da kolaylaşabiliyor. Öte yandan sözde kalan, uygulanmayan cezaların da bir etkisi olmuyor.

**Nasıl cezalar verilmeli?**

Ebeveynler bir şeyleri bildikleri için kurallar koyuyor ve bunların uygulanması gerekiyor. Ama kuralları koymak işin yarısını oluşturuyor. Bunların uygulanması; uygulanmadığında da verilecek cezaların önceden belirlenmesi gerekiyor. Ceza, yapılan hataya uygun olmalı. Ceza vermeden önce çocuk iyi dinlenmeli, çünkü sizin bildiğinizden daha farklı bir durum olabilir.

## HATA YAPMASINA İZİN VERİN

**Anne babaların nasıl bir tutum izlemesi gerekiyor?**

Toplumumuzda ebeveynler çocuğun hata yapmasına izin vermiyor. Hata olarak, çocuğun madde kullanmasını ya da arabayla kaza yapmasını kastetmiyorum. Ancak bireyin kimi zaman küçük zararlar görmesi sağlıklı sonuçlar doğuruyor. Bu sayede kendini korumayı öğreniyor, hata yaptığını görüyor ve sonuçlarını yaşıyor. Ergenlik döneminde hata yapmayan genç, yetişkinliğinde yaptığı hataların sonuçlarıyla baş etmede daha çok zorlanıyor; toparlanması güç oluyor. Bu nedenle çocuklara, yaşlarına ve içinde buldukları duruma uygun sorumluluk verilmesi gerekiyor. Bunları yerine getirmede karşılaştıkları durumlar onları hayata daha iyi hazırlıyor.



# MİNİK KALBE 'BÜYÜYEN' KAPAK



MİNİK SUAT TİP'E DOĞDUĞU GÜN KALP KAPAĞI DARLIĞI TEŞHİSİ KONDU. ÜÇ YAŞINA GELDİĞİNDE TÜRKİYE'DE İLK KEZ YAPILAN BİR KALP KAPAĞI AMELİYATI İLE SAĞLIĞINA KAVUŞAN SUAT, ŞİMDİ YAŞITLARINDAN BİLE DAHA HAREKETLİ GÖRÜNÜYOR. BU YENİ KALP KAPAĞI BÜYÜME ÖZELLİĞİNE DE SAHİP OLDUĞU İÇİN, SUAT'I YENİ AMELİYATLARDAN KORUYOR.

**52** Hayat 2011



**O** danın içinde babasıyla top oynayan çocuğun, 10 gün önce çok ciddi bir kalp kapağı ameliyatı geçirdiğine inanmak zor. Üç yaşında, kıvrık saçlı, pırl pırl gözleri olan Suat, farkında olmasa da artık hayat onun için yeniden akan, upuzun bir nehir... Türkiye’de ilk kez uygulanan ve çocuk büyüdükçe onunla birlikte büyüme ihtimali olan kalp kapağı sayesinde, o da yaşlıları gibi koşup eğlenecek, oyun oynayacak, ama en önemlisi babası ile balık tutmaya gidebilecek.

Kıbrıslı Ceren-Engin Tıp çiftinin tek çocuğu olan Suat, 6 Eylül 2007’de dünyaya geldi. Suat, kendisiyle aynı gün doğan babası için adeta bir doğum günü hediyesi oldu. Mutluluk, heyecan ve neşenin birbirine karıştığı o gün, kucaklarına aldıkları bebeklerinin ağlarken morarması geleceğin kaygılı bir hal almasına neden oldu. Baba Engin Tıp o günü, “Suat’ın doğduğu günün başlarında her şey iyiydi. Biraz dinlenmek ve üstümü değiştirmek için birkaç saat sonra eve gittim. Hastaneden arayıp, Suat’ın kalbinde sorun olduğunu, bu nedenle daha büyük bir hastaneye gönderdiklerini söylediler. Ardından kalbindeki sorunun, kalp kapağındaki darlık olduğunu öğrendik.”



**Engin Tıp, Suat’ın bir an önce büyüüp, birlikte balık tutmaya gidecekleri günün gelmesini bekliyor. Hatta babası, oğlunun kariyer planını da buna göre yapıyor: “Suat’ı balıkçı yapacağız.”**

## TEDAVİ YOLCULUKLARI

Oğullarının sorununa Kıbrıs’ta çözüm bulamayan Tıp çiftinin ilk başvurdukları uzman, Çocuk Kardiyoloğu Prof. Dr. Alpaz Çeliker oldu. Suat’a henüz iki aylıkken anjiyo ile balon uygulansa da, sonuç alınamıyordu. Operasyon için henüz çok küçük olan Suat, üç ayda bir kontrole gitti. O günlerin nasıl geçtiğini anlatan Suat’ın amcası Çetin Tıp, “Hep bir heyecan yaşıyor, ümitleniyorduk. Düzelme olduğunu duymak istiyorduk ama ümitlerimiz hep bir sonraki kontrole erteleniyordu” diyor.

Tüm bu olumsuzluklara rağmen, Suat çok hareketli bir çocukluk geçirdi. “Kimse kalbinde bir sorun olduğunu anlamıyordu. O kadar hareketli, oyun oynamayı, yüzmeyi seven bir çocuktu ki...” diyen Çetin Tıp, şöyle devam ediyor: “Aslında çok koşup yorulduğunda kalbinin atışını duyuyorduk, kalp atışı dışarıdan da belli oluyordu.”





## AMELİYAT HEYECANI

Aylarca süren bu gidiş-gelişler sırasında, geçen yaz “Artık ameliyat zamanı!” denildiğinde Tıp çifti oğullarını, Acıbadem Sağlık Grubu’na bağlı International Hospital’daki Çocuk Kalp Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Süleyman Özkan’ın ellerine teslim ettiler. Baba Engin Tıp, ameliyat kararı ve uygulanan yöntemle ilişkin şunları söylüyor: “Suat’ın ameliyatını Süleyman (Özkan) Bey yapacaktı. Bize, yeni bir kalp kapağından söz etti. Eski kapaklar çocuk büyüdükçe yetersiz hale geldiği için, ikinci hatta üçüncü ameliyatın yapılması zorunlu oluyormuş. Bu yeni kapağın ise çocukla birlikte büyüme ihtimali olduğu için, yeniden ameliyat olma riskini en aza indiriyormuş. Biz de bu nedenle yeni kapağı tercih ettik. Henüz Türkiye’de olmayan bu kapak için ya beklememiz ya da İngiltere’ye gitmemiz gerekiyordu. Ama doktorumuz bu kadar kısa bir süre beklemenin oğlumuzu bir zarar vermeyeceğini söylediğinde, Türkiye’yi özellikle de International Hospital’ı tercih ettik. İyi de ettik! Bize burada herkes çok iyi davrandı. Hastane de çok güzeldi. Suat, ilk gün otele geldiğimizi zannetti. Hastane deniz kenarında. Oğlum denizi görünce yüzmek bile istedi.”

Çok fazla beklemelerine gerek kalmadan, ameliyat tarihi belirlendi: 12 Ekim 2010. O gün, Tıp çifti için oğullarının doğduğu gün gibi heyecanlı, korkulu ve endişeli geçiyordu. Ama altı saatlik ameliyatın ardından yüzler gülüyordu. Engin Tıp o günü, “O altı saatin nasıl geçtiğini bilmiyorum. Ameliyattan birkaç saat sonra Suat’ı uyandırdılar ve o zaman gördük. Yüzünün rengi, gözlerinin canlılığı o kadar güzeldi ki, o zaman ameliyatın iyi geçtiğini anladık. Gerçi doktorlarımız da her şeyin çok iyi olduğunu söylemişti” sözleriyle anlatıyor.

## BİRLİKTE BÜYÜYECEKLER

Suat’ı ameliyat eden International Hospital Çocuk Kardiyovasküler Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Süleyman Özkan, kalp kapağı sorunlarında ameliyat zamanının önem taşıdığını belirterek, “Suat’taki rahatsızlık, doğuştan gelen kalpteki aort kapağı darlığı. Kapaktaki bozukluk ileri derecede olduğu için kalpte büyümeye ve yorulmaya neden oluyor” diyor. Yaşı küçük olduğu için, beş yıldan bu yana Avrupa’da kullanılan ve çocukla birlikte büyüme ihtimali bulunan bir kapak takmak istediklerini anlatan Doç. Dr. Özkan, ameliyata ilişkin şu bilgileri veriyor: “Standart kapaklı kondüvit olarak bilinen kalp kapağı takılan çocuklarda 5-10 yıl içinde ikinci ve daha sonra da üçüncü ameliyat zorunlu hale gelebiliyor. Hem çocuk büyüdüğü için kapak küçük kalıyor hem de malzeme bozuluyor. Ancak bizim Suat’a taktığımız, desellülerize (hücreden arındırılmış) olarak bilinen kapakta bu olumsuzluklar görülüyor. Ross ameliyatı olarak da bilinen bu operasyonda, akciğere giden pulmoner kapak çıkarılarak, aort kapağın yerine takılıyor. Yeni kapak da pulmoner kapağın yerini alıyor.”

Kapak için alınan dokunun yine hayvan dokusu olduğunu, ancak içerdiği DNA’nın çıkarıldığını söyleyen Doç. Dr. Süleyman Özkan, “Hücrelerin içi boşaltılıyor, yani sadece çatısı kalıyor. Bu kapak kalbe takıldıktan sonra insan hücresi ile karşılaşılıyor ve insan DNA’sı boşluğu dolduruyor; kapaktaki hücreler insan hücresi haline geliyor. Böylece hem kapağın büyüme ihtimali oluyor hem de vücudun bu kapağı reddetme riski düşüyor” diyor. Almanya’da üretilen kapak, son beş yıldır dünyanın çeşitli merkezlerinde kullanılıyor.



# VARİSE YAKALANMA RİSKİNİZ VAR MI?



Sadece estetik bir problem olarak görülse de tedavi edilmediğinde önemli bir sağlık sorununa da dönüşebilen varisler, başta kadınlar olmak üzere herkesin canını fazlasıyla sıkıyor. Peki, sizde varis oluşma riski var mı? Acıbadem Fulya Hastanesi'nden Kalp Damar Cerrahisi Doç. Dr. Erdal Aslım'ın hazırladığı bu test, risk altında olup olmadığınızı hakkında fikir verecek!

	0 PUAN	1 PUAN	2 PUAN
1- Düzenli olarak egzersiz/spor yapıyorum.	Birden fazla	Haftada 1 kez	Hayır
2- Fazla kilolarım var.	Hayır	Evet, biraz	Evet, çok
3- Sabit oturarak veya ayakta çalışıyorum.	Hayır	Evet, geçici olarak	Evet, devamlı
4- Varis çorabı kullanıyorum.	Her gün	Evet, sıklıkla	Hayır
5- Varis çorabını her 6 ayda bir yeniliyorum.	Evet	Hayır	
6- Düzenli olarak hormon içeren ilaçlar kullanıyorum.	Hayır	Evet	
7- Bir/birden fazla gebelik geçirdim.	Hayır	Evet, 1 kez	Birden fazla
8- Yüksek topuklu ayakkabı kullanıyorum.	Hayır	Evet, bazen	Evet, sıklıkla
Toplam puan:			

## BU EGZERSİZLER VARİS OLUŞUMUNU ÖNLÜYOR!

Estetik sorunun yanı sıra ciddi bir sağlık sorunu da olan varis oluşumunu çok kolay yöntemlerle önleyebileceğinizi biliyor musunuz? Yapmanız gereken tek şey, günde sadece 15 dakikanızı ayırarak, birbirinden basit 7 egzersizi uygulamak!

- 1- Isınma amacıyla dizlerinizi yukarı çekerek, aynı zamanda kollarınızı da aynı tempoda sallayarak bacaklarınızı hareket ettirin. Egzersizi 1 dakika boyunca uygulayın.
- 2- Bir bacağınızı dizden kırarak yukarı çekin. Ayağınızı gergin bir şekilde uzatın. Gerginliği kaybettirmeden ayağınızı yukarı aşağı hareket ettirin. Egzersizi her iki ayağınızla da 20'şer kez tekrarlayın.
- 3- Bacaklarınız kapalıyken parmak uçlarınızın üzerinde yükselip, yavaş yavaş alçalarak tekrar yere basın. Egzersizi 15 kez tekrarlayın.
- 4- Değişken bir şekilde ayak ucu ve topuklarınızla yere dokununuz. Her bacağınız için 20'şer kez tekrarlayın.
- 5- Bacaklarınızı kaldırmak ve ayaklarınızı değişken olarak, sanki bir pedala basıyormuş gibi sallayın. Egzersizi 20 kez tekrarlayın.
- 6- Bir bacağınızı kaldırmak ve ayağınızla havada bir daire çizin. Egzersizi her bacağınız için 30'ar saniye uygulayın.
- 7- Bir bacağınızı yerden kaldırmak. Bacacağınızı havada 8 çiziyormuş gibi hareket ettirin. Her bacağınız için 10'ar kez tekrarlayın.



**DEĞERLENDİRME:** Eğer toplamda 6 puandan fazla ulaştıysanız, toplardamarlarınız için biraz daha fazla gaba göstermelisiniz, günlük varis riski altındasınız. Sağlıklı toplardamarlara sahip olmak için kendi kendinize yapabileceğiniz pek çok şey var, örneğin düzenli olarak egzersiz yapmak!

# Yalnız değilsiniz! BU KURSLAR ANNELİĞE HAZIRLIYOR

Doğuma hazırlık kursları, anne adaylarını gebelik ve doğum yöntemleri hakkında bilgilendirirken, yeni rollerine de hazırlıyor. Kurslara katılan yeni anne ve baba adayları, bebeklerini daha kucaklarına almadan tecrübe kazanıyor.

**A**nne adayları bir yandan bebeklerini kucaklarına almak için gün sayarken, bir yandan da kendilerini bekleyen yeni rol konusunda endişe yaşayabiliyor. Çevreleriyle paylaştıkları bu endişeleri kimi zaman üzerlerinden atabilseler de, olumsuz sözler ya da deneyim paylaşımları onları daha büyük bir sıkıntıya sokabiliyor. Bu gibi durumlarda da, konunun uzmanlarından bilgi almak gerekebiliyor. Doğuma hazırlık kursları tam burada devreye giriyor. Gebelikten doğuma, doğum sancısından lohusalık hüznüne ve bebek bakımına kadar birçok konuda verilen eğitimler anne adaylarını yeni yaşamlarına hazırlıyor. Konu hakkında görüştüğümüz Acıbadem Maslak Hastanesi Bebek Yoğun Bakım Ünitesi Uzmanı Dr. Gülnihal Şarman, anne adaylarının birbirleri arasında deneyimlerini paylaşmasının 'yalnız değilim' duygusu yarattığını söylüyor.



## Yenidoğan Yoğun Bakım Uzmanı **Dr. Gülnihal Şarman** yanıtıyor:

### ■ DOĞUMA HAZIRLIK KURSLARI GÜNÜMÜZDE NEDEN YOĞUN BİR İLĞİ GÖRÜYÖR?

12 yılı aşkın süredir doğum kursları ile ilgileniyorum. Bu kurslara giderek artan bir ilgi var ve çok güzel geri dönüşler oluyor. Gördüğümüz kadarıyla, özellikle ilk kez çocuk sahibi olacak anne baba adaylarının böyle bir kursa ihtiyacı oluyor. Çünkü bu kurslarda; hamilelik, bebek bakımı, doğum gibi konuların yanı sıra, onları bekleyen sorumluluklar hakkında da bilgi ediniyorlar.

### ■ BU KURLARA ÖZELLİKLE KİMLERİN KATILMASI GEREKİYÖR?

Daha önce anne olmamış, ilk çocuğunu bekleyen hamilelere bu kurslara katılmaları öneriliyor. Etrafında çocuk olmayan, kardeşini büyütmemiş, kuzeninin ya da bir başka çocuğun büyüdüğüne tanık olmamış bir hamile için anne olmak büyük bir şok yaratıyor. Daha önce anne olmamış kadınlar, bebeğe nasıl bakacaklarını bilmiyorlar. Ne kadar büyük bir sorumlulukla karşı karşıya olduğunu bilmek anneyi heyecanlandırıyor, bazen de korkutuyor.

### ■ SİZİN DE BENZERİ BİR DENEYİMİNİZ OLDU MU?

İlk çocuğum, çocuk sağlığı ve hastalıkları alanındaki uzmanlığımı bitirdikten sonra dünyaya geldi. Doktor olmama karşın kendimi hazırlıksız ve tedirgin hissediyordum. İlk kursta, annelik sürecine geçişte yaşanan lohusalık hüznünden bahsediliyor. Bunu 10 kadından 9'u yaşıyor. Kursta katılan kadınlar, "Yalnız değilim. Bu süreçleri yaşayan birçok kadın var" diye düşünüyor. Keşke, bu bana da söylenmiş olsaydı. Çünkü, bebeğim henüz bir aylıkken beşiğinin yanında ağladığımı hatırlıyorum.

### ■ KADINLARIN BAŞKA NE TÜR ENDİŞELERİ OLUYOR?

Birçok kadın doğum sonrası fiziki değişimlerden, ağrılardan, hareket kısıtlılığından, uykusuzluktan, yeni gelen sorumluluklardan ve cazibesini kaybettiğinden endişe ediyor. Bu endişelerin normal olduğunu duymak ise onları çok rahatlatıyor. Doğumdan sonraki hüznün bir yerden sonra depresyona dönüşüyorsa, yardım almak gerekiyor. Bu kurslarda, yardım alınması gereken noktalar hakkında farkındalık yaratıyoruz.

## BABA ADAYLARI BU KURLARI KAÇIRMAMALI

Acıbadem Bakırköy Hastanesi Doğuma Hazırlık Kursu Hemşiresi Serap Yalçın baba adaylarının da bu kursları kaçırmaması gerektiğini söylüyor: "Baba adaylarının, doğuma hazırlık kursuna katılması anneye psikolojik destek sağlıyor. Özellikle normal doğum sırasında büyük bir role sahip olan babalar, bu kurslar sayesinde masaj yapmayı da öğreniyor. Burada edindikleri bilgiler sayesinde, doğum sonrası bebek bakımına da yardımcı olabiliyorlar."

### ■ KURS KAÇ HAFTA SÜRÜYÖR VE İÇERİĞİ HAZIRLANIRKEN NELERE DİKKAT EDİLİYÖR?

Genellikle 6 hafta süren kursa, hamileler 24.-30. haftalar arasında katılmaya başlıyor. Kursun ilk üç haftası gebelikle ilgili oluyor, kalan haftalarda da doğum ve bebek bakımına hazırlık süreciyle ilgili bilgi veriliyor. Hamileliği ilerlediği halde kurslara katılmak isteyenler de kabul ediliyor. Çünkü birkaç haftalık eğitim bile belli bir farkındalık yaratıyor. Kurs içeriğini hazırlarken, özgün olmasına dikkat ediliyor. Normal doğumu desteklediğimiz için, anneleri bu konuda yüreklendiriyoruz. Uzmanlar tarafından birçok konu hakkında bilgi veriliyor. Katılımcıların kendi deneyimlerini, hissettiklerini paylaştığı dersler sayesinde, karşılıklı iletişimin olduğu bir kurs yapıyor.

### ■ BU KURLARA TÜM HAMİLELER KATILABİLİR Mİ?

Kursa katılanların, sağlık kontrollerini ya da doğumlarını Acıbadem Sağlık Grubu hastanelerinde yaptırması gerekmiyor. Ücretsiz olan kurslarımıza tüm hamileler katılabiliyor. Kursta gebeliğin 20. haftası ile 32. haftası arasındaki gebeler kabul ediliyor. 32. haftadan sonra katılmak isteyen gebelere, risk oluşturacağı için önerilmiyor. Hamilelerin derslere daha kolay devam edebilmesi için kendilerine en yakın Acıbadem Hastanesi'ni seçmelerini öneriyorum. Bu konuda daha ayrıntılı bilgiyi, hastanelerimizin danışma hattından öğrenebilirler.

### ■ HAMİLELERE NE GİBİ ÖNERİLERİNİZ OLUYOR?

Kadının, "Süper Kadın" olması gerekmiyor. Anne adayları, lohusalık dönemini yavaşlama ve dişi kimliklerine bürünme dönemi olarak yaşayabilirler. Bunda bir sakınca olmadığını da özellikle vurguluyorum. Birçok annenin tartı ve görüntü kaygıları oluyor. Çünkü günümüzde fiziksel özellikler fazlasıyla ön planda tutuluyor. Esas olarak, anne olmanın güzelliğinden söz etmek gerekiyor. Böylece kadınlar kendilerini ikonlardan uzaklaştırıp, benlikleriyle barışabiliyorlar.



# HAFTA HAFTA KURS PROGRAMI

Acıbadem Kadıköy Hastanesi Doğumhane Sorumlu Hemşiresi Elif Karakaş Patlar ve Doğuma Hazırlık Kursu Koordinatörü Canan Kankaya, Doğuma Hazırlık Kursları hakkında bilgi verdi.

## BİRİNCİ HAFTA

Kursun ilk haftasında anne adayının vücudundaki değişiklikler ele alınıyor. Ayrıca, çiftler birbirlerinin yaşadıkları hakkında çok fazla şey bilmediği için, bu konuda konuşmaları için fırsat sunuluyor. İlk haftada, gebeliğin yol açtığı ruhsal ve fiziksel değişiklikler de öğretiliyor. Psikolojik değişiklikler hakkında bilgiler uzmanlar tarafından anlatılıyor. Hamilelikte hangi durumların riskli olduğu ve hekime başvurulması gerektiği konusunda bilgi veriliyor.

## İKİNCİ HAFTA

Diyetisyenler, beslenme konusunda anne adaylarını bilgilendiriyor. Yiyeceklerdeki besin değerleri anlatılıyor. Eğer et yemeyen bir anne adayı varsa, protein ihtiyacını nasıl karşılayabileceği öğretiliyor. Bu haftada, gebelikte cinsel yaşamdan da bahsediliyor. Egzersiz programı kapsamında, nefes teknikleri, ıkınma ve pelvik taban kaslarını güçlendirecek egzersizler öğretiliyor. Pozisyonlar, doğum şekli ve hangi ıkınma şeklinde doğum yapılabildiği anlatılıyor. Diyafram solunumu, akciğer solunumuyla ilgili bilgilerin verildiği derste, kasların nasıl kontrol edileceği de öğretiliyor.

## ÜÇÜNCÜ HAFTA

Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı, normal doğum ve sezaryen hakkında bilgi veriyor. Daha önce doğum yapan hastalar kendi deneyimlerini paylaşıyor. Anestezi hekimi, doğum ağrısını azaltıcı yöntemleri anlatıyor. Bu haftada da, solunum egzersizleri yapılıyor. Eşlerle yapılan egzersizler ve masaj teknikleri öğretiliyor.

## NORMAL DOĞUM İÇİN ÖZEL EGZERSİZLER YAPILYOR

Acıbadem Bakırköy Hastanesi Doğuma Hazırlık Kursu Hemşiresi Suna Doğan "Kursu daha çok, normal doğum yapacak anne adayları tercih ediyor. Bu yüzden de kursta normal doğum için solunum egzersizi, gevşeme teknikleri ve ıkınma konuları üzerinde durulmasını istiyorlar. Bu egzersizler, kurs sırasında hem normal doğum yapmayı planlayan hem de sezaryen doğum adayı olan tüm hamilelere veriliyor."

## DÖRDÜNCÜ HAFTA

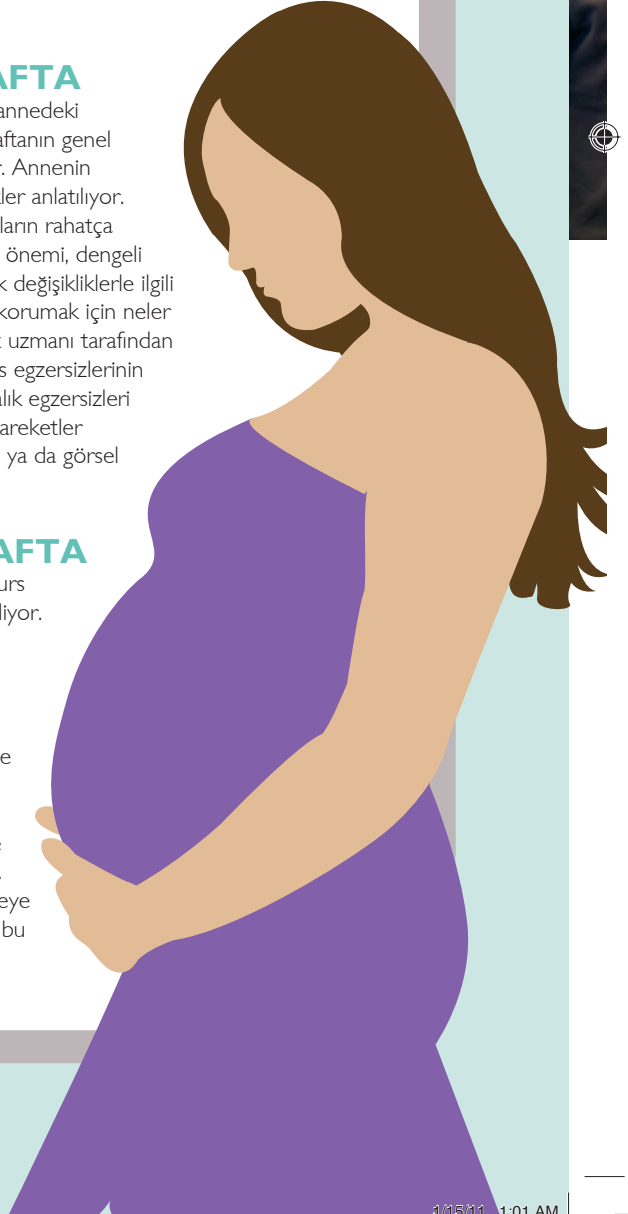
Çocuk hastalıkları uzmanı ve hemşireler; aşılar, beslenme ve bakıma ilişkin her türlü bilgiyi aktarıyor. Bebeğin altının değiştirilmesinden ihtiyaçlarının giderilmesine kadar birçok konu işleniyor. Bebeğin banyosu, göbek bakımı ve masaj da bu haftanın konuları arasında yer alıyor. Pedagog, sağlıklı ebeveyn ve çocuk ilişkisinden bahsediyor. Bebekli yaşamın zorlukları ve anne babaların bu duruma nasıl hazırlanabileceği anlatılıyor. Olumlu ya da olumsuz değişiklikler hakkında konuşuluyor.

## BEŞİNCİ HAFTA

Lohusalık dönemi ve annedeki değişiklikler, beşinci haftanın genel konusunu oluşturuyor. Annenin vücudundaki değişiklikler anlatılıyor. Hamilelikte alınan kiloların rahatça verilmesi, emzirmenin önemi, dengeli beslenme ve psikolojik değişikliklerle ilgili bilgiler veriliyor. Cildi korumak için neler yapılması gerektiği, cilt uzmanı tarafından anlatılıyor. Karm ve kas egzersizlerinin ağırlıkta olduğu lohusalık egzersizleri öğretiliyor. Fakat bu hareketler uygulamalı değil, sözlü ya da görsel oluyor.

## ALTINCI HAFTA

Son haftada, verilen kurs programı değerlendiriliyor. Hastanede tanıtım gezisi yapılıyor. Doğum yapacakları yeri görmek, anne adaylarını pozitif yönde etkiliyor. Bebek odası, yeni doğan yoğun bakımı ve odalar anne adaylarına gösteriliyor. Hamileler, doğumhaneye yönelik korkularından bu sayede kurtulabiliyor.



# Doğuma hazırlık kursundan manzaralar

Hemen hepsi ilk çocuğunu bekleyen heyecanlı anne babalar, her çarşamba bir araya geldikleri doğuma hazırlık kursunda uzmanlardan aldıkları cevaplarla rahatlıyorlar. Bu kurs, kendilerini yeni rollerine daha da hazır hissetmelerini sağlıyor.

**A**cıbadem Maslak Hastanesi'nin B4 katı her çarşamba heyecanlı anne ve baba adaylarıyla doluyor. İş çıkışı gelen kursiyerler önce kendileri için hazırlanan kuruyemiş, meyve suyu, sandviç ve çaydan oluşan ikramlarla soluklanıp, ardından konunun uzmanına kulak veriyor. Eşli katılımın yüksek olması da, baba adaylarının hamilelik sürecini yakından takip edip doğum sonrasına hazırlanmak konusundaki isteğini gösteriyor.



## “İnternete inanma Acıbadem'in kursuna git”

Duygu-Arkan Özay çifti bebeklerini kucaklarına almadan önce daha hazırlıklı olmak için kursa başlamış. Hamile olduğunu öğrendiğinde şaşkınlık, mutluluk, heyecan ve endişe duygularının hepsini birden yaşadığını anlatan Duygu Özay, “Ben kişilik olarak biraz evhamlıyım. Kendi kendime bilgi edinmeye çalışırken internette

karşılaştığım kimi yorumlar aklımı kurcalıyor. Çünkü aynı konu hakkında üç beş farklı yorum oluyor” diyor. Duygu Hanım, kurslardan haberdar olma ve katılmaya karar verme süreci hakkında da şunları söylüyor: “Doktorum bu hastaneden. Bir gün muayene için sıramızı beklerken, kursların tanıtımlarını gördük. Katılmaya karar verdik. İyi ki de gelmişiz. Benim için önemli olan konu, her şeyin doğrusu hakkında, konunun uzmanından bilgi almak. Artık çevremde bir hamile gördüğümde, ‘İnternetteki bir şeye inanma, git Acıbadem'in kursuna’ diyeceğim.” Arkan Özay ise hayli ilgili bir baba adayı. Şimdiye kadar bebek bakımı ile ilgili üç kitap okumuş ama doğuma hazırlık kurslarının yerini aynı tutuyor. “Burada, bizimle aynı süreci yaşayan kişilerle birlikte olmak çok farklı” diyor.

### Bilgi ve kayıt için:

Acıbadem Kadıköy: ..... (0216) 544 44 44  
Acıbadem Maslak: ..... (0212) 304 44 44  
Acıbadem Bakırköy: ..... (0212) 414 46 18  
Acıbadem Bursa: ..... (0224) 270 44 44  
Acıbadem Kayseri: ..... (0352) 207 44 44  
Acıbadem Kocaeli: ..... (0262) 317 44 44  
Acıbadem Adana: ..... (0322) 455 44 44  
International Hospital: ..... (0212) 280 40 30  
[www.acıbadem.com.tr/dogumahazirlik](http://www.acıbadem.com.tr/dogumahazirlik)



## “Artık bizi neyin beklediğini biliyoruz”

Turizmci Ayşe Aşçı ile bilgisayar mühendisi Hakan Aşçı çifti erkek bebek bekliyor. İsmi de şimdiden hazır. Onlar “Yiğit”in gelişine tam olarak hazırlanmak için kursa gelmeye karar vermiş. “Planlı bir hamilelik miydi?” sorusuna cevap Ayşe Aşçı'dan geliyor: “Evet, biz evlendikten kısa bir süre sonra bebek sahibi olmaya karar verdik. Hamile kalmadan önce folik asit kullandım. Şimdi hamileliğimin 24. haftasındayım.” Çevresinde çok fazla hamile ya da bebek sahibi kadın olmadığını söyleyen Ayşe Aşçı, “Sizi nasıl bir sürecin beklediğini biliyor musunuz?” sorusuna “Yapı olarak çok evhamlı biri değilim. Ayrıca, bence her hamilelik kişiye özel. Kulaktan dolma bilgilerin doğru olmadığını, abartılabildiğini ve anneyi olumsuz etkilediğini düşünüyorum. Bu nedenle doktorumun yönlendirmesini daha doğru buluyorum. Artık beni nelerin beklediğini biliyorum. Biz bebek sahibi olmaya zaten hazırız, şimdi daha çok hazırız.” Baba adayı Hakan Aşçı ise doğuma hazırlık kurslarının kendilerini psikolojik yönden daha iyi hazırladığını vurgulayarak, “Burada olmak keyif verici. Üstelik bilmediğimiz birçok şeyi de öğreniyoruz” diyor.



## “Kurs hem eğlenceli hem rahatlatıcı”

Kursun en neşeli çiftlerinden Sezen Özgenç Eken ve Alper Eken, iki yıllık evli. Hamileliğinin 26. haftasındaki Sezen Hanım, “Zaten kontrollerimizi de burada yapıyoruz. Dr. Kamile Musayeva'ya geldiğimiz bir gün kursun tanıtımlarını gördüm” diyor. “Kurs size neler kattı?” sorusunu ise gülererek cevaplıyor: “Bir kere buraya gelmek çok eğlenceli, ayrıca çok rahatlatıcı. Evet, stresli bir yapım yok ama yine de bildiklerimizi tekrarlayıp, bilmediğimizi öğrenmek bizi rahatlatıyor.” Konservatuvar mezunu dansçı ve fotoğrafçı Sezen Özgenç Eken ile elektrik-elektronik mühendisi Alper

Eken, kursun doğru bilgi için önemli bir adres olduğunu vurguluyor. Baba adayı Alper Eken'e “Daha çok hangi konuda sorular soruyorsunuz? Evde bir liste hazırlıyor musunuz?” deyince, gelen cevap yine eşini güldürüyor: “Ben daha çok şikayet soruları soruyorum. Çünkü Sezen ufak tefek kaçamaklar yapıyor. Az da olsa kola içiyor, sucuk yiyor. Bunlar hakkında sorular soruyorum.”



**ALTERNATİF**  
OSTEOPATİ

# Osteopati

## Ağrılara sihirli dokunuş

Sadece elleri kullanarak kas iskelet sistemindeki ağrıları tedavi etmeye çalışan osteopati, aynı zamanda hastalıkları oluşturan nedenleri buluyor, ortadan kaldırmaya çalışıyor. Dolaşımı ve metabolizmayı düzenleyip, vücudun kendi kendini iyileştirme yeteneğini açığa çıkaran osteopati, hastayı bir bütün olarak tedavi edebiliyor.

**1** 1893 yılında Amerikalı doktor Andrew Taylor Still'in üç çocuğunu menenjitten kaybetmesiyle ortaya çıkan bir tedavi yöntemi osteopati. Yalnızca ellerin kullanıldığı bu yöntemin en önemli özelliği ise, sadece ağrının olduğu yere değil, iç organlar da dahil tüm vücuda odaklanması. Acıbadem Fulya Hastanesi Uzman Fizyoterapisti İlhan Er, Osteopati kelimesinin kökeninin "kemik" anlamına gelen "osteo"dan geldiğini söylüyor. Osteopatinin yalnızca adale ve kemik sorunlarında değil, aynı zamanda vücudun diğer işlevsel düzensizliklerinde de uygulandığını belirtiyor.

Osteopatide hastanın geçmişi de önem taşıyor. Bu nedenle osteopati uygulanacak hastadan ayrıntılı bir özgeçmiş hikayesi alınıyor. Hastanın doğumsal anomalileri, geçirdiği travmalar, çalışma aktiviteleri sorgulanıyor. Ardından semptomların özelliği araştırılıyor ve ağrı ne zaman oluşuyor gibi soruların cevabına göre sorunun kaynağı bulunmaya çalışılıyor. Uzman Fizyoterapist İlhan Er, "Osteopatinin tedavi mantığı farklı. Hasta tedaviye sık aralıklarla alınmıyor. Fizik tedavinin aksine, osteopatide haftada bir-iki, 15 günde bir ya da ayda bir gibi periyotlarda tedavi uygulanıyor. Ayrıca, eğer hastada çok ileri derecede doku hasarı veya değişikliği gibi bir sorun varsa (örneğin diz ekleminde ciddi bir kırıkta lezyonu gibi), bu durumda osteopati çok yararlı olmuyor. Ancak ciddi doku değişikliği olmayan ağrı ya da hareket sıkıntısının olduğu zamanlarda osteopatiden yardım almak gerekiyor" diyor.



## SADECE ELLER KULLANILYOR

*Osteopatide uygulamaların tümü elle yapılıyor. Ağrının olduğu bölgedeki kısıtlılık ve sertlik elle değerlendirildiği gibi, tedavi de elle yapılıyor.*

Osteopatinin üç farklı uygulama alanı bulunuyor. Birincisi, kas iskelet sistemi ve eklemler; ikincisi ise, organlar. Fakat bu tedavi yönteminde organların laboratuvar sonuçları değil, hareketliliği değerlendiriliyor. Acıbadem Fulya Hastanesi Uzman Fizyoterapisti Aycan Güçlü, "Örneğin bağırsakları ya da mide hareketlerini değerlendirirken, hastanın sindirim sistemiyle ilgili çeşitli şikayetleri göz önünde bulundurularak, organın iyi çalışıp çalışmadığının cevabı aranıyor. Söz konusu organın yarattığı fonksiyonel bozukluklar var ve bu durum da, kan ve idrar tablosuna yansiyorsa, ayrıca ilaç kullanmayı gerektiren bir durum varsa osteopatinin bir faydası yok" diyor. Osteopatinin üçüncü uygulama alanı ise, kafa ve sinir sistemi. Bu bölgeye küçük uyarılar veriliyor. Buradaki amaç ise, vücudun kendisini iyileştirme fonksiyonunu yeniden başlatmaya çalışmak oluyor.

## FİZİK TEDAVİDEN FARKI

Acıbadem Fulya Hastanesi Uzman Fizyoterapisti Gülsen Ersözlü, osteopatiyi fizik tedaviden ayıran özellikleri şöyle açıklıyor: "Fizyoterapide sadece hastanın ağrıyan bölgesine bakılıyor. Sorun diz ekleminde ise, o bölgeye uygulama yapılıyor. Ağrıyı azaltıp hareketleri artırmaya yönelik egzersizler, masajlar uygulanıyor. Uygulama ise tamamen ağrıyan bölgeye özel oluyor. Osteopati de ise, neden araştırılıyor ve sebep olan etmenler ortadan kaldırılmaya çalışılarak tedavi ediliyor."



Osteopati her tip (ortopedik, nörolojik, romatizmal vs.) hastaya uygulanabiliyor. Çocuklardan yaşlı hastalara kadar her yaş grubu osteopatinin faydalarından yararlanabiliyor. Sıklıkla omurgayla ilgili problemlerde başvuru olan osteopatinin en önemli avantajlarından biri de, hiçbir alete gerek duyulmadan elle, hastaya dokunarak yapılması. Uzman fizyoterapist Ersözlü, hastaya ellerle temas edildiği için, osteopatinin psikolojik olarak da rahatlatıcı bir özelliğinin olduğunu belirtiyor.

# PLUSOPTIX ile 0-4 yaş arası çocuklarda göz taraması artık çok kolay!

Plusoptix ile bebeklere ve çocuklara, oyun oynar gibi göz muayenesi yapılabiliyor. Bir metre öteden ve hiç dokunmadan kullanılan Plusoptix sayesinde, çocukların göz sorunları rahat ve kolay bir şekilde tespit edilebiliyor.

**C**ocuklarda görme sorunları bebeklik döneminden itibaren başlayabiliyor. Üstelik fark edilmediğinde görme kayıplarıyla sonuçlanan ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Çocuklarda en sık görülen sorunların başında ise kırma kusurları ve göz tembelliği geliyor. Gözdeki bozukluk nedeniyle gözün görme yeteneğinin gelişmemesi durumu olarak tanımlanan göz tembelliği, 9 yaşına kadar fark edilmez ise tedavisi mümkün olmuyor. Bu nedenle, özellikle 0-4 yaş arasındaki çocukların mutlaka göz kontrolünden geçmesi gerekiyor. Kontrollerde saptanan kırma kusurlarının ya da varsa kaymanın tedavi edilmesi çocukta göz tembelliğinin gelişmesini engelliyor.



## PLUSOPTIX İLE RAHAT MUAYENE

Okul öncesi dönemdeki çocukların göz ve görme muayeneleri çok kolay yapılamıyor. Göz muayenesinde kullanılan cihazların yetişkinlere göre tasarlanması pek çok çocuğun korku ve kaygı yaşamasına neden olabiliyor. Bu da muayeneyi hem çocuk hem de hekim açısından zorlaştırıyor.

Acıbadem Bağdat Caddesi Tıp Merkezi'ndeki Plusoptix ise tüm bu sorunları engelliyor, çocuklar kolayca muayene olabiliyorlar. Özellikle 0-4 yaş arası çocuklarda hiç zorlanmadan, üstelik eğlenerek ölçüm yapılabilir. Plusoptix, 2 aylık bebeklere bile uygulanabilen bir tür göz ölçüm cihazı olarak dikkat çekiyor. Bir metre uzaktan ve hiç dokunmadan, çocuğun bakışını görüntü ve seslerle bir noktaya odaklayarak ölçüm yapılabilir. Ayrıca çocuğun gözüne damla damlatılması da gerekmiyor. Ölçüm değerleri, çocukta göz bozukluğu, tembellik ve kayma sorunu olup olmadığı konusunda bilgi veriyor. Eğer çocukta herhangi bir kırma kusuru saptanırsa, ek tekniklerle muayeneye devam ediliyor.

# Hamilelik bitti, şimdi güzelleşme zamanı!

Hamilelik sonunda vücudun deforme olması kaçınılmaz. Daha çok kadının sosyal ve çalışma hayatı içinde olduğu günümüzde, hamilelik nedeniyle oluşan estetik kusurlardan utananlar artık çaresiz değil.

**H**amilelik boyunca vücutta birçok hormonal değişim yaşanıyor; kilo alınıyor, buna bağlı çatlaklar ve lekeler meydana geliyor. Şüphesiz, annelik gibi benzeri olmayan bir duygunun yanında, vücutta meydana gelen değişimler kadınlar için daha az önemli olsa da, özellikle ilerleyen yıllarda bu kusurlar rahatsızlık yaratabiliyor.

## ESTETİK İÇİN DOĞRU ZAMAN

Alınan kilolara bağlı olarak karında ve meme dokusunda oluşan çatlak ve sarkma ile doğum lekeleri gibi kusurlara, estetik cerrahideki yenilikler sayesinde geçmişe göre daha kolay çare bulunuyor. Acıbadem Fulya Hastanesi Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Ferit Demirkan, doğum sonrası güzellik vakti için doğru zamanı ve yapılabilecekleri anlattı: "Günümüzde toplum yapısı değişiyor. Artık, kadınların hayattaki tek hedefi anne olmak değil, başka sorumlulukları da var. Amerika'da 'Mommy makeover-anneyi yeniden yaratmak' denilen doğum sonrası estetiği, artık bizim toplumumuzda da önemsleniyor. Daha çok kadının çalışma ve sosyal hayat içinde olduğu günümüzde, kadınlar hamilelik sonrası estetik sorunları için cerrahi yöntemlere başvuruyor. Ancak burada önemli bir konu var. Bebeğin doğumundan sonraki ilk 2,5-3 yıl onun psikolojik gelişimi açısından çok önemli olduğu için, estetik operasyonlar bu dönemden sonra öneriliyor. Çünkü ameliyat ve bununla ilgili nedenlerden ötürü annenin hastanede kalması ve sonrasında bebeği ile ilgilenememesi, ileride çocukta psikolojik sorunlara yol açan ayrılık sendromunu yaratabiliyor."

64 Hayat 2011



## KILOLAR VE GEVŞEMİŞ KARIN KASLARI İÇİN KARIN GERME YÖNTEMİ: ABDOMİNOPLASTİ

Hamilelikte ciddi bir kilo alımı (yaklaşık 9-12 kg.) oluyor. Gebelik boyunca beslenmesine özen gösteren kadınlarda bile bebeğin doğumundan sonra yaklaşık 4 kilo kaldığını belirten Prof. Dr. Demirkan şu öneride bulunuyor: "Bu kalan kilolar, kadının vücut yapısına bağlı olarak kalçada, basende ya da göğüste toplanıyor. Aynı şekilde gebelikte karında yaklaşık 10 kiloluk bir fazlalık olduğundan, karı destekleyen kaslar yanlara doğru ayrılıyor. Dolayısıyla bayanlar doğumdan sonra zayıflayıp kilo verseler bile, karınları gevşemiş olduğu için duruşta sarkık ve genişlemiş bir görüntü ortaya çıkıyor. Bunu düzeltmek isteyenler için endoskopik olarak ya da ufak bir kesiden kas toplama ameliyatları yapılabilir. Eğer ciltte de sarkma belirginse 'abdominoplasti' (karın germe) ameliyatı gerekiyor."

## SARKMAYA KARŞI ÇÖZÜMLER

Gebelikte memeler, kilo alımı ve hormonal sebeplerden dolayı büyüyor. Sanılanın aksine bebeği emzirmek memeyi sarkıtmıyor. Üstelik anne sütü, bebeklerin ilk aylarında hiçbir uzmanın vazgeçilmesini önerdiği bir besin. Prof. Dr. Demirkan "Süt verme döneminden sonra, özellikle süt hormonunun normal seviyeye düşmesi ve süt bezlerinin küçülmesi memede hem küçülme hem de sarkma etkisi yaratabiliyor. Bu nedenle emzirme dönemi biterken, memede çöküş yaşanmasını en aza indirmek için süt vermenin bir anda kesilmemesi, azaltılarak sonlandırılması gerekiyor. Sarkmalarda genetik yapı ve sigara kullanımı gibi faktörler de rol oynuyor. Bu nedenle tüm kadınlarda estetik operasyona ihtiyaç duyulmayabilir. İhtiyaç olan kadınlarda ise, eğer memenin büyüklüğü yeterliyse toplama operasyonu yapılabilir. Sarkmanın yanında, küçük ve meme dokusu boşalmış kadınlar da protez kullanılabilir" diyor.





## SİLİKON KARARI VERİLDİ PEKİ, SİZE UYGUN OLANI HANGİSİ?

Silikon seçimine ölçüye göre karar veriliyor. Çünkü aynı parmak izi gibi, her kadının memesi kendine özel; eni, boyu ve çapı farklı oluyor. En önemli belirleyici çap. Çünkü çapın dışına bir şey koyulamıyor. Memenin enine bakılarak kataloglar içinden uygun olanı seçiliyor. Silikon dışında, gerek görüldüğü durumlarda, büyütme amaçlı doku takviyesi veya yağ enjeksiyonu da yapılabilir.

### *Göğüs sarkmalarının tedavisi*

Minimal sarkma ve boşalma:

*Silikon protez*

Orta derecede sarkma:

*Meme toplama*

Orta derece sarkma ve üst

kısımda boşalma:

*Meme toplama+Silikon*

Sarkma ve büyüme:

*Meme küçültme*

*Hamilelik  
ve doğumun  
kadınlarda  
yarattığı fiziksel  
değişimler,  
estetik cerrahi  
müdahalelerle  
sorun olmaktan  
çıkıyor.*

### *Lekeler için de çözümler var*

*Hamilelik döneminden sonra yaşanan sıkıntılardan biri de, cilt sorunları. Değişen hormonlara bağlı olarak, doğum sonrası hamilelik lekeleri de denilen pigmentasyon meydana geliyor, çatlaklar oluşabiliyor. Bu sorunlar da boyutlarına ve şiddetine göre, fraksiyonel karbondioksit lazerle tedavi edilebiliyor. Bazen de hamilelik döneminde östrojenin etkisi yüzünden benlerde büyüme olabiliyor. Belli bir oranda normal kabul edilen bu benler de, gerek duyulduğu takdirde alınıyor.*

Hayat 2011 **65**



# 15 dakikada metabolizmanıza HIZ VERİN

Vücudumuzun bir makine olduğunu varsayarsak, ona gaz vermenin en iyi yolu da egzersiz yapmaktan geçiyor. İhtiyacınız olan ise bir çift ağırlık. Bu basit egzersizlerle 15 dakikada metabolizmanızın hızını artırın, tüm gün daha fazla kalori yakın!

## ALT TAN AĞIRLIK GEÇİR



**Çalıştırdığı bölge:** Kollar, kalça ve bacaklar.  
• Ayaklarınızı kalça hizasında açarak ayakta durun ve sağ elinize bir ağırlık alın. Kollar yanlarda... Öne doğru sağ bacağınızla bir adım atın, her iki dizinizi de 90 derecelik bir açıyla kırarak alçalın.  
• Ağırlığı üst bacağınızın altından sağ elden sol ele geçirin. Doğrularak başlangıç pozisyonuna dönün.  
• Hemen sol bacağınızla öne hamle yaparak yine aynı şekilde alçalın. Bu kez ağırlığı bacağınızın altından sol elden sağ ele geçirin. Bu bir tekrardır. Bunun gibi 16 tekrarı iki set halinde uygulayın.

## AĞIRLIKLARLA İP ATLA



**Çalıştırdığı bölge:** Kollar, karın, kalçalar ve bacaklar.  
• Ayaklarınızı kalça hizasında açarak ayakta durun. Her iki elinize de sizi fazla zorlamayacak birer ağırlık alın. Dirseklerinizi 90 derecelik bir açıyla бүktün.  
• Sanki elinizde bir ip varmış ve "ip atlıyormuş" gibi ellerinizle küçük daireler çizerek hafifçe zıplayın. 16 kez zıplayarak bir seti tamamlayın. 2 set halinde uygulayın.

## ZIPLA-ÇEK



**Çalıştırdığı bölge:** Omuzlar, sırt, karın, kalçalar ve bacaklar.  
• Bacaklar kalça hizasında açık, kollar yanlarda başlangıç pozisyonu alın. Zıplarken bacakları yanlara açın, aynı anda kollarınızı başınızın üzerine uzatarak ellerinizi birbirine vurun. Bu şekilde 4 tekrar yapın. (A) Sonra ara vermeden, sol dizinizi kırıp yukarı çekerken sağ dirseğinizi uzatarak birbirlerine değdirmeye çalışın. Sonra sağ dizinizi sol dirseğinize değdirmeye çalışın. (B) Tempolu bir şekilde 3 kez tekrarlayın. 30 saniye boyunca iki hareketi kombine ederek uygulayın. Bu bir settir. Performans durumunuza göre 2-3 set halinde tekrarlayın.

## ÇÖMEL, ZIPLA



**Çalıştırdığı bölge:** Karın, kalça ve bacaklar.

• Ayaklar bitişik, kollar yanlarda ayakta başlangıç pozisyonu alın. Dirseklerinizi bükerek ellerinizi omuz hizasına getirin. Sağa doğru bir adım atın, dizlerinizi 90 derecelik açıyla kırarak, sanki bir sandalyeye oturacakmış gibi çömelerek kalçalarınızı ve üst bacağınızı yere yaklaştın. (A- squat pozisyonu.)

• Yukarı zıplarken bacakları birleştirin (B). Hızla bu kez sola doğru bir adım atıp tekrar dizlerinizi kırarak "squat" yapın, bu arada ellerinizi yine omuz hizasına taşıyın. Bu şekilde egzersizi tempolu biçimde 30 saniye boyunca tekrarlayın. Performans durumunuza göre 2-3 set halinde tekrarlayın.

**Uyarı:** Dizlerinizi zorlamamak için "squat" egzersizlerini yaparken, çömeldiğinizde dizlerinizin ayak uçlarını geçmemesine dikkat edin. Ayrıca dizlerinizi büküp alçalırken ağırlığı her zaman topuklarınıza verin.

## AÇIK MEKİK ÇEK



**Çalıştırdığı bölge:** Karın, bacaklar ve kalçalar.

• Matın üzerine dizlerinizi bükerek, ayaklarınızı yerden hafifçe kaldırıp birbirinin üzerine çaprazlayarak oturun, eller alt bacakların üzerinde (A). Omuzlarınızı başınızdan uzaklaştırın, karın kaslarınızı sıkın. Gövdenizi yere doğru indirirken bacaklarınızı ve kollarınızı bir X oluşturacak gibi gerin.  
• Pozisyon sırasında kollar ve bacaklar yerden biraz yukarıda olmalı (B). 1 saniye bu şekilde karın kaslarınızın yardımıyla durup yuvarlanarak tekrar başlangıç pozisyonuna gelin ve bu hareketi 1 dakika boyunca tekrarlayın.

**MODA**

KIŞ

Şapka, Helly Hansen, 52 TL.

# İÇİMİZİ ISITAN ŞEYLER

SOĞUK HAVALARIN KENDİNİ İYİDEN İYİYE HİSSETTİRDİĞİ KİŞ GÜNLERİNDE İÇİMİZİ ISITACAK, BİZİ SICACIK SARIP SARMALAYACAK VE KAR SOĞUĞUNA GÜÇLÜ BİR KALKAN GİBİ SİPER OLACAK KIYAFETLERİ SİZLER İÇİN DERLEDİK.



68 Haya 201

İçi pamuklu eşofman üst, Only, 79.95 TL.



İçi kürklü pilot şapka, Pieces, 29.95 TL.



İçi polar yün bere, Columbia, 79 TL.



Polar üst, Columbia, 219 TL.



Mont, Best Winter, 69.50 TL.



İçi kürklü terlik, Crocs, 110 TL.





Suni kürklü  
kulaklık, Pieces,  
14.95 TL.

Pofuduk mont,  
Only, 109.95 TL.



Pofuduk mont,  
Levis, 189 TL.



İçi polarlı kapüşonlu  
mont, Helly Hansen,  
289 TL.



İçi polar gömlek,  
Columbia, 179 TL.



Yelek, XSide  
59.90 TL.

İçi pamuklu  
eşofman altı,  
Only, 109.95 TL.



Atkı, Koton,  
19 TL.



İçi polarlı kar  
botu, Diesel,  
215 TL.



Kar botu,  
Rubber Duck,  
219.90 TL.



İçi kürklü su  
geçirmez kar botu,  
Columbia, 339 TL.



İçi kürklü bot,  
Deichmann  
39.90 TL.



İçi müflonlu  
çizme, Sonel,  
399 TL.



Kürklü çizme,  
Yeşil, 169 TL.



Kürklü çizme,  
Yeşil, 169 TL.



# GEZİ

SPA

# 'BENİM' TATİLİM!

BAZEN DIŞARIDAKİ GÜRÜLTÜYÜ UNUTMAK, SIKINTILARI TERK EDİP GİTMEK GEREKİYOR. TAM DA BU NOKTADA DEVREYE SPA MERKEZLERİ GİRİYOR... ÇÜNKÜ ÖNCE VÜCUTTAKİ TOKSİNLERİ, SONRA BEYNİMİZİN İÇİNDE YER EDİNER SIKINTILARI ATMAMIZA YARDIM EDİYORLAR. İŞTE DÜNYANIN EN İYİ SPA MERKEZLERİ... BİRİNİ SEÇİN VE HEMEN YERİNİZİ AYIRTIN.

## 1 Bedruthan Steps Hotel / İngiltere

İngiltere'nin güneyinde, dağ eteklerinde yer alan bir keyif cenneti... Atlantik Okyanusu'nu karşınıza alıp birşeyler yudumlamak sizi rahatlatmaya yetecek ama otelin masaj programları da vücudunuza ve ruhunuza çok iyi gelecek emin olun. Birkaç ipucu; otel dört yıldızlı, çocuklu misafir kabul ediyor, konaklamak için klasik oda dışında villa kiralama seçeneğiniz de var. Açık ve kapalı yüzme havuzları bulunuyor. Ayrıca masajlarda kullanılan ürünler, yüzde 100 organik. Spa paketleri 15-30 pound arasında değişiyor. Oda fiyatları için otelle bağlantıya geçmeniz gerekiyor. Tel: (0044-163) 786-05-55



70 Hayat 2011





### 3 Spa Hotel Nove Lazne / Çek Cumhuriyeti

Marianske Lazne'de yer alan otelin tarihi binası, 1899 yılında inşa edilmiş ve gerçekten göz alıcı. İngiltere kraliyet ailesi de sık sık bu otelde konaklıyor. Beş yıldızlı otelin, spa'sında doğal ürünler kullanılıyor. Hidroterapi konusunda iddialı olan Spa Hotel Nove Lazne'nin, özellikle motor aktivite bozukluklarının tedavisine yönelik uyguladığı terapiler fayda sağlayabiliyor. Gittiğinizde 'mineral banyo' yapmadan dönmeyin çünkü bu kür otelin en ünlü terapisi olarak biliniyor. Kurler ve otele transfer de dahil konaklama için 850 Sterlin ödemeniz gerekiyor. Tel: (00420) 354-644-300

### 4 Abama Golf&Spa Resort / İspanya

Özellikle içinde bulunduğumuz kış aylarında rağbet gören bu otel, Tenerife'de yer alıyor. Otelde 476 odanın yanı sıra; suit ve villalar da yer alıyor. 10 restoran, 8 yüzme havuzu olduğunu da söylemeden geçmeyelim. Kısacası bu otel, kendi başına bir dünya. Fin, Roma ve Türk hamamları dışında; özel wellness programları, geleneksel masajlar, hidroterapi ve fitness programları vücudunuza harika bir hediye vermenizi sağlıyor. Günlük konaklama fiyatı, 545 Sterlin civarında. Tel: (0034-902) 105-600



### 5 Hotel Nahrawess Thalassa Palace / Tunus

Bu otel, talasoterapi (Deniz tuzu, deniz yosunu gibi denizden çıkarılan malzemelerle uygulanan yeniden canlandırma terapileri) konusunda oldukça iddialı. 350 odası, 83 bakım ve tedavi odası, bir hamamı, deniz suyu havuzları ve normal havuzları var. Fiyatlar dönemlere göre değişiklik gösteriyor. Otelle bağlantıya geçmeniz de fayda var. Tel: (00216-72) 283-077



### 6 Ayurveda Pavilions / Sri Lanka

Negombo'da yer alan bu dört yıldızlı otelin özel diyet ve rahatlama programları var. Ayrıca otel denize yakın konumu ve bitki örtüsüyle tam bir ruhsal terapi vadediyor. Mutfağı da oldukça zengin; tropik lezzetleri denemenizde fayda var. Yoga ve müzik terapilerine de katılabilirsiniz. Yenilenmiş olarak döneceksiniz. Tel: (0094-031) 487-07-64

### 2 Lasko Health Spa / Slovenya

Lasko'da yer alan otel, Savinja nehrinin hemen kıyısında. Bu bölge, Slovenya'nın kalbi; kolaylıkla gitmek istediğiniz her yere ulaşabiliyorsunuz. Otel ayrıca spa konusunda da oldukça tecrübeli. Uygulanan her şey tıbbi olarak inceleniyor. Dört yıldızlı bu huzur mekanının; saunası, fitness odası, açık ve kapalı yüzme havuzu var. Fiyat olarak da avantajlı. Bir hafta konaklama; tıbbi check-up ve uçak da dahil 830 Sterlin civarında. Tel: (0038-63) 734-51-12



### 7 Banyan Tree Lijiang / Çin

Yunna Bölgesi'nde yer alan otel, ıssız ve sessiz bir tatil arayanların tercihi olmalı. Otelin villa tipi odalarının her birinin kendine özel bahçesi var. Çevresi dağlarla çevrili, yemyeşil bir cennet burası. Yedi gecelik konaklama fiyatı, dönemsel olarak değişse de, ortalama 2.500-3.000 Sterlin civarında. Tel: (0086-888) 533-1111



## TÜRKİYE VE MAKEDONYA ARASINDA SAĞLIK KÖPRÜSÜ KURULDU



**A**ciyadem Sağlık Grubu, Makedonya-Üsküp'te bulunan Sistina Hastanesi ile bir affiliation anlaşması imzaladı.

Anlaşma kapsamında idari ve tıbbi bilgi paylaşımının yanı sıra, Sistina sağlık personelinin Acıyadem hastanelerinde eğitim alması, Acıyadem hekim ve hemşirelerinin Sistina Hastanesi'ne giderek eğitim vermesi öngörülmüştür. Yapılan bu anlaşma ile, Türkiye'den bir hastane ilk kez yurt dışındaki sağlık kuruluşlarına bilgi ve tecrübe aktarımını başlatıyor. Anlaşma; kaliteli özel sağlık hizmetleri için gerekli olan tecrübe, en son tıp teknolojilerinin kullanımı ve hekimler, hemşireler ve idari hizmetlerle ilgili bilgi paylaşımını içeriyor. Bu anlaşma ile Sistina ve Acıyadem, Balkanlar'daki diğer potansiyel işbirlikleri yolunda da ilk adımı atmış oluyor.

Üsküp'te son 10 yıldır jinekoloji, doğum, tüp bebek ve kadın sağlığı üzerine hizmet sunan Sistina, geçtiğimiz yıl daha fazla sayıda hastaya hizmet vermek üzere yeniden yapılandı. Bu doğrultuda da, tüm branşlarda hizmet veren bir genel hastane olarak 15.000 metrekarelik binasında hizmet sunmaya başladı. Yeniden yapılanma sürecinde daha nitelikli sağlık hizmeti vermek için arayışa giren Sistina Hastanesi'nin sağlıktaki hedefleri ve vizyonu, Acıyadem Sağlık Grubu'nun bölgedeki gelişme ve vizyonunu paylaşma hedefiyle birleşince, işbirliği anlaşması yapılmasına karar verildi.

Günümüzde sağlık, küresel hizmet alanlarının başında geliyor; çünkü tıbbi hizmetlerin tümünün özünde insana hizmet etmek yatıyor. Acıyadem Sağlık Grubu, 1991 yılından bu yana son tıbbi ve teknolojik gelişmeleri kullanarak insan sağlığı için üstün nitelikli ve kaliteli sağlık hizmeti sunma hedefiyle çalışıyor. Sistina Hastanesi de Acıyadem'in kalite odaklı vizyonu ve tecrübesinden faydalanarak, hastalarına nitelikli ve kaliteli hizmet sunmayı hedefliyor. Bu ortak amaç dahilinde Acıyadem ve Sistina arasında imzalanan anlaşma, bölgedeki diğer ülkelere de örnek teşkil edecek.

İmzalanan anlaşma tıbbi, hemşirelik ve idari bileşenlerden oluşuyor. Anlaşma kapsamında; Makedon hekim, hemşire ve diğer sağlık profesyonellerine Acıyadem Sağlık Grubu hastanelerinde eğitim olanakları tanınacağı gibi, Acıyadem'in hekim ve hemşireleri yerinde eğitim ve tecrübe paylaşımı için Üsküp'e gidecekler. Ayrıca teknoloji altyapısının geliştirilmesi ve kullanımıyla ilgili tecrübeler de paylaşılacak. Küreselleşmenin bir sonucu olarak, birçok ülke kendine bilgi paylaşımıyla ilgili yeni hedefler koyuyor. Acıyadem Sağlık Grubu da vizyonu için gelişmiş ülkelerin bilgi donanımı ve yapılanmasını, hizmet kalitesi içinse Amerika Birleşik Devletleri'ndeki hastanelerin kalite standartlarını baz alıyor. Yapılan bu anlaşmayla, söz konusu vizyona artık Türkiye'nin komşularıyla bilgi paylaşımı da dahil edilmiş oluyor.

## BURSA'DA "DANSIN BÜYÜSÜ"NE KAPILIN

Bursa Fotoğraf Kulübü'nün kurucusu ve başkanı Abit Kulebi'nin "Dansın Büyüsü" adlı fotoğraf sergisi, 21 Aralık 2010 tarihinde Acıyadem Bursa Hastanesi bünyesinde yer alan sanat galerisinde açıldı. Dans temalı fotoğraflardan oluşan sergi, sanatseverlerden tam not aldı. Sergi açılışında

kısa bir konuşma yapan Kulebi, "Fotoğraf, öyle bir hobi olmalı ki; dünyanın neresine giderseniz gidin, ne amaçla seyahat ediyor olursanız olun, makinanız yanınızda ve her gördüğünüz güzellik sizi dürter olsun. İçinizde bu duyguyu sürekli yaşıyor olun. Benim fotoğraf

tarifim bu" dedi. Kulebi'nin sergisi, 21 Ocak 2010 tarihine kadar Acıyadem Bursa Hastanesi Sanat Galerisi'nde ziyaret edilebilir.





## SARI MELEKLER, DÜNYA ŞAMPİYONU OLDU!

Fenerbahçe Acıbadem Bayan Voleybol Takımı, geçtiğimiz Aralık ayında Katar'ın başkenti Doha'da düzenlenen 2010 Dünya Kulüpler Arası Voleybol Şampiyonası'nda "Dünya Şampiyonu" oldu. Turnuvada yaptığı tüm maçlardan galibiyetle ayrılan Sarı Melekler, elde ettikleri başarıyla adlarını Türk voleybol tarihinde yazdırdılar. Turnuvanın en değerli ve en skorer oyuncusu Katarzyna Skowronska olurken, Eda Erdem de en iyi servis atan oyuncu seçildi.

2008-2009 ve 2009-2010 sezonlarında Türkiye Ligi Şampiyonu olan Fenerbahçe Acıbadem Bayan Voleybol Takımı, 2009-2010 CEV Indesit Şampiyonlar Ligi'nde de Avrupa ikinciliğini elde etti. Teknik

direktörlüğünü Ze Roberto'nun yaptığı Fenerbahçe Acıbadem, ayrıca 2008-2009 ve 2009-2010 sezonlarında Türkiye Kupası'nın da sahibi oldu. Fenerbahçe Acıbadem Bayan Voleybol Takımı, kazandıkları Dünya Şampiyonluğu ile Türk spor tarihine geçtiler.



Acıbadem Sağlık Grubu'nun sosyal sorumluluk bilinciyle yola çıkan Ah Kalbim Tırı, Kayseri ve civar illerde yaptığı ücretsiz kalp taraması çalışmalarının ardından rotasını Eskişehir, Kocaeli ve Adana'ya çevirdi. Bu merkezler ve çevre illerde hizmet veren Ah Kalbim Tırı yaklaşık 7.500 kişiye sağlık hizmeti sundu. Sağlık taramasından geçen kişi ilk olarak, kalp sağlığının ve tırda yapılan taramaların önemi ile nedenlerinin açıklandığı eğitim amaçlı bir film izliyor. Ardından kanı alınan kişinin, total kolesterol ve şeker ölçümü yapılıyor. Bu işlemler uygulanırken, aynı zamanda

bel çevresi ölçümü yapılarak beden kitle indeksi hesaplanıyor ve kişi EKG (Elektrokardiyografi) için ayrı bir odaya alınıyor. Çekim sonrası uzman doktor, kişinin sağlık hikayesini dinliyor ve fiziksel muayene yapıyor. Yapılan tetkikler, EKG ve fiziksel muayene sonuçları değerlendirildikten sonra elde edilen ön muayene bulguları kişi ile paylaşılıp, sonraki dönemde izlenmesi gereken yol hakkında bilgi veriliyor. "Ah Kalbim" kampanyası hakkında ayrıntılı bilgi için, [www.ahkalbim.com](http://www.ahkalbim.com) sitesini ziyaret edebilirsiniz.

## ACIBADEM ÜNİVERSİTESİ "FİKRİNE SAĞLIK" PROJE YARIŞMASINA BAŞVURULAR BAŞLADI

ACIBADEM ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ PROJE YARIŞMASI  
**Fikrine Sağlık**



Acıbadem Üniversitesi'nin bu yıl ikincisini düzenlediği "Fikrine Sağlık" Proje Yarışması için başvuru dönemi başladı. "Fikrine Sağlık" Proje Yarışması, sağlık bilimleri alanında araştırma projesi yapmak isteyen lise öğrencilerine destek vermek, yol göstermek ve bu alanda ülkemizin ihtiyaç duyduğu nitelikli araştırmacıların eğitimine katkıda bulunmayı amaçlıyor. Yarışmada ilk üç dereceye giren yarışmacılara para ödülü verilecek olan "Fikrine Sağlık" Proje Yarışması'nın 2010-2011 eğitim yılındaki ödülleri, birinciyi 5.000 TL., ikinciyi 3.500 TL., üçüncüye ise 1.500 TL. olarak belirlendi. Ayrıca, proje yarışmasında birinci olan proje sahibinin ÖSS'de Acıbadem Üniversitesi'ne girmeye hak kazanması durumunda da, eğitimi için yüzde 50 burs sağlanacak. "Fikrine Sağlık" Proje Yarışması'nın düzenleyicisi Acıbadem Üniversitesi, bu yarışma ile sağlık bilimlerine ve teknolojilerine olan ilginin ortaöğretim kurumlarından başlayarak bilinçli bir şekilde artırılmasını, araştırma alışkanlığının kazandırılarak desteklenmesini ve sağlık bilimleri alanında yükseköğrenim görmek isteyen adaylara vakıf üniversitesi anlayışıyla geniş burs olanakları vererek ülkemize kazandırmayı amaçlıyor.

## "AH KALBİM" TIRI İLE YOLA DEVAM

# ACIBADEM'DEN HABERLER



## CEREBRAL PALSY'Lİ ÇOCUKLAR İÇİN FİZYOTERAPİSTLERE ÖZEL KURS

Acıbadem Kozyatağı Hastanesi, 21-23 Ekim 2010 tarihlerinde "Cerebral Palsy'li Çocuğun Multidisipliner Tedavisi" kursunun ikincisine ev sahipliği yaptı. İlki 2009 yılında düzenlenen, üçüncüsünün de hazırlıklarına başlanan kurs 2.5 gün sürdü ve İstanbul başta olmak üzere yurt içinden 35 fizyoterapistin katılımıyla gerçekleşti. "II. Cerebral Palsy'li Çocuğun Multidisipliner Tedavisi" kursu kapsamında Selektif Dorsal Rizotomi ve Botulinum Toksin uygulaması, canlı ameliyat yayını aracılığıyla katılımcılara izletildi.

Prof. Dr. Memet Özek, Prof. Dr. Metin Türkmen, Yrd. Doç. Dr. Uğur Işık, Doç. Dr. Selçuk Peker, Dr. Enis Şaban ve Fizyoterapist Özcan Kalkan'ın multidisipliner tedavi yaklaşımı gerektiren Cerebral Palsy hastalığı konusunda uygulamalı eğitim verdiği kurs, alanında bir ilk. Çocuk beyin cerrahisi, çocuk nörolojisi, ortopedi ve fizyoterapi uzmanları, Cerebral Palsy hastası çocukların tedavisindeki 15 yıllık birikim ve tecrübelerini bu kurslarla aktarmayı hedefliyor. Acıbadem Sağlık Grubu'nun kaliteli sağlık hizmeti sunarken tedavinin bir adım ötesine geçerek eğitim vermeyi hedeflediği kursta; hastaların tedavi öncesinde, tedavi sırasında ve sonrasında çekilmiş video görüntüleri izlenerek tedavinin tüm aşamaları görülebiliyor. Büyük ilgi gören, güncel ve çağdaş tedavi protokolleri kapsamında teoriyle pratiği birleştiren kursta; multidisipliner yaklaşım Cerebral Palsy hastalığının aşamalarının belirlenmesi, hangi tip tedavinin uygulanacağı ve uzun aşamalı tedavideki egzersiz ve ameliyat uygulamalarıyla ilgili bilgiler aktarılıyor.

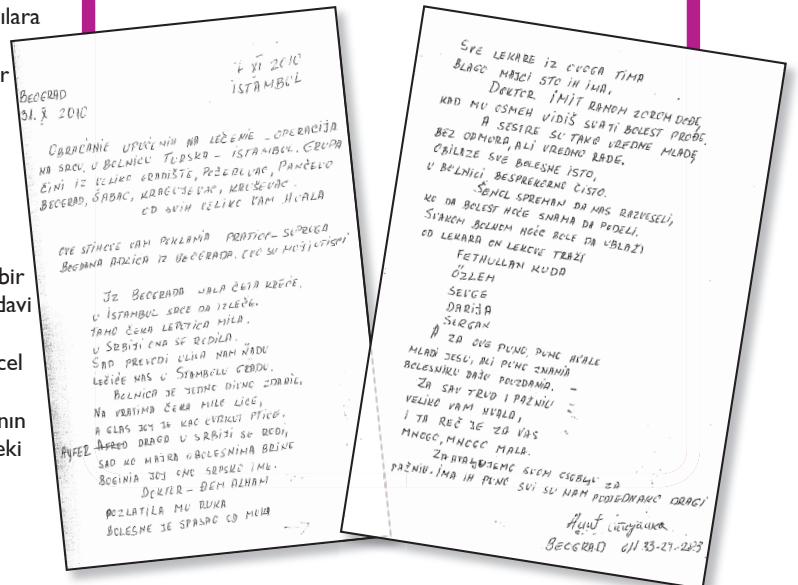
74 Hayat 2011

## BELGRAD'DAN DUYGUSAL DİZELER...

Duyguların yoğunlaştığı anlarda dizeler birbiri ardına gelir. Belgrad'dan Acıbadem Maslak Hastanesi'ne gelen ve kalbinde önemli bir sağlık sorunu bulunan Boğdan Adlic'in eşi Stojanka Adlic yaşadıklarını anlatan bir şiir yazdı.

Belgrad'dan çıktık yola,  
Amacımız kalbimizi iyileştirmek,  
İstanbul'da bizi Sırbistan'da doğmuş,  
Bir güzel bekliyor, adı Emel,  
Tercüme ederek bize ümit açılıyor,  
Sizi İstanbul şehrinde iyileştirecekler, diyor.  
Hastane denen yer bir harika yuva,  
Kapıda bizi o sevgili yüz bekliyor,  
Sesi kuş civıltısı gibi,  
Ayfer, Sırbistan'da doğmuş,  
Anne gibi hastaları gözetiyor.  
Doktor Cem Alhan,  
Elleri altın olsun,  
Hastaları azaptan kurtardı,  
Ekipteki tüm doktorlar aynı,  
Ne mutlu onların annelerine ki varlar.  
Doktor Ümit, tan ağarırken gelir,  
Gülümsemesini gören hastalığını unutur,  
Oysa hemşireler öylesine genç ve çalışkanlar ki,  
Dinlenmeden, maharetli çalışırlar,  
Tüm hastalara aynı özenle ilgilenirler,  
Ve hastane kusursuzca temiz.  
Şenol, her an neşelendirmeye hazır,  
Sanki hastalığımızı paylaşmak ister.  
Her hastanın ağrısına merhem olmak ister,  
İlaçları bize yetiştirir.  
Fethullah Kuda,  
Özlem, Sevgi, Derya, Serkan...  
Onlara çok çok teşekkür,  
Evet çok gençler, ama bilgileri çok,  
Hastaya güven veriyorlar.  
Tüm çaba ve ilginiz için,  
Çok çok teşekkür.  
Bu kelimeler  
Size öylesine az ki...

Stojanka Adlic / Belgrad



## YENİ YILA ÖZEL CHECK-UP PROGRAMI

Kendinize ayıracağınız birkaç saat ve size özel check-up programıyla hastalıkların bir adım önüne geçebilirsiniz. Güncel sağlık durumunuzu ve gelecekte sağlıklı kalabilmek için neler yapabileceğinizi bilmek olanaksız değil. Alışkanlıklarınızdan ailevi yatkınlıklarınıza (aile bireylerinde şeker hastalığı, kalp hastalığı, kanser vb. bulunması) kadar size özel birçok etken, sağlığınız ile ilgili riskleri belirliyor. Tamamen kişiye özel geliştirilen check-up programlarıyla olası hastalıklardan korunabilir, büyük sorunlar haline gelmeden küçük rahatsızlıklarınıza çözüm bulabilir, erken tanı ve tedaviyle ciddi sorunlar yaratabilecek hastalıkların önüne geçebilirsiniz.

Acıbadem Sağlık Grubu kapsamında yapılan sağlık taraması uygulamaları, kişiye özel tarama programı ve bireysel check-up olarak ikiye ayrılıyor. Yaş ve cinsiyet farklılıklarına göre düzenlenen standart check-up programlarının ötesinde yaşam tarzınız, kişisel özellikleriniz ve ailevi yatkınlıklarınız incelenerek size özel riskler belirleniyor ve öncelikleriniz doğrultusunda bir check-up programı sunuluyor. Acıbadem Sağlık Grubu'nda sunulan check-up programları kapsamında kurumsal check-up programları da yer alıyor. Bu tarama

programı yöneticilere, çalışanlara ve yeni işe girenlere yönelik özel hizmetler sunuyor. Çalışanların fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı olmaları performanslarına ve şirketin genel başarısına katkı sağlıyor.

Tıp bilimindeki son gelişmeleri ve araştırmaları yakından izleyen tecrübeli sağlık kadrosu, ABD kökenli "sağlıkta kaliteyi simgeleyen" JCI tarafından akredite edilmiş olan Acıbadem Sağlık Grubu'nda yapılan check-up taramalarında dünya standartlarında hizmet sunuluyor. Check-up taramaları için Acıbadem hastanelerini tercih edenler, işlemler sırasında hayatlarının günlük akışını etkilemeyecek imkanlar da sunuluyor. İnternet erişimiyle e-postalarınızı kontrol edebiliyor, televizyon izleyebiliyor, gazete ve dergi okuyarak gündemi takip edebiliyorsunuz. Tetkikler sonrası sunulan kahvaltı ve diğer ikramlar da, sağlık için geçireceğiniz saatleri daha keyifli bir hale getiriyor.



## DÜNYA NÖROPATOLOJİ DERNEĞİ BİLGİ GÜNÜ İSTANBUL'DA YAPILDI



Acıbadem Üniversitesi'nin ev sahipliğini yaptığı, Dünya Nöropatoloji Derneği ile Patoloji Dernekleri Federasyonu'na bağlı Türk Nöropatoloji Çalışma Grubu'nun işbirliği sonucu 6'sı yurt dışından, toplam 11 bilim insanının katıldığı bilgilendirme günü toplantısı 26 Kasım 2010 tarihinde Acıbadem Maslak Hastanesi Konferans Salonu'nda yapıldı. Türkiye'nin farklı şehirlerinden 57 uzmanın dinleyici olarak katıldığı toplantının ana temaları arasında; beyin, omurilik ve kas hastalıklarının oluşum mekanizmalarının açıklanması ile moleküler patolojideki son gelişmelerin kişiselleştirilmiş hastalık tedavisinde kullanımı hakkında bilgiler yer aldı. Toplantının katılımcıları ağırlıklı olarak nöropatologlar ile nöropatolojiye ilgi duyanlar ile sinir bilimlerinin tüm alanlarının yanı sıra beyin cerrahisi, tıbbi nöroonkoloji, radyasyon nöroonkolojisi, nöroradyoloji ve temel sinir bilimlerinin her düzeyindeki çalışmacılardan oluştu. Yoğun ilgi, bilgi ve tartışma ortamına sahne olan toplantının katılımcıları gün sonunda İstanbul Üniversitesi Baltalimanı Sosyal Tesisleri'nde düzenlenen akşam yemeğinde bir araya geldiler.

## FENERCELL'İN HEDİYE CHECK-UP'LARI SAHIPLERİNE ULAŞTI

Acıbadem Sağlık Grubu'nun "Önce Check-Up, Sonra Spor" sloganıyla sürdürdüğü check-up kampanyası kapsamında Fenercell'lilere özel check-up paketlerinden 10'u Fenercell abonelerine hediye edildi. Fenerbahçe Can Bartu Tesisleri'nde futbolcular Emre Belözoğlu, Mamadou Niang, Issiar Dia ve Yobo'nun katılımıyla gerçekleşen hediye töreninde Fenercell'liler hediye check-up paketlerini aldılar. Spor öncesinde check-up programının önemine işaret eden futbolcular, "Biz futbolcular olarak her yıl, sezon öncesinde sağlık kontrollerimizi detaylı şekilde yaptırıyoruz. Spor yapan herkesin bu kontrolleri mutlaka yaptırmasını öneriyoruz" dediler. Düzenlenen törende hediye çeklerini alan Fenercell'lilerin yaşadıkları mutluluk gözlerinden okunuyordu. Tarihli 85 yaşındaki emekli mali müşavir Turan Demirel, uzun yıllardır sağlığına dikkat ettiğini ancak check-up programı ile kontrollerini yaptırarak, sabah yürüyüşlerine gönül rahatlığıyla çıkabileceğini söyledi. Spora ve sporcu sağlığına büyük önem veren Acıbadem Sağlık Grubu ile Fenercell'in yaptığı bu çalışmada, spor yapmadan önce kişinin mutlaka kendi sağlığı hakkında bilgi edinmesi için check-up yaptırmayı gereğine dikkat çekiliyor. Acıbadem Sağlık Grubu'nun Fenercell ile sağlığa önem veren kampanyaları aynı hızla devam edecek...



## AJANDA

NE VAR NE YOK

## GÖSTERİ

## DISNEY LIVE! MICKEY'NİN MÜZİK FESTİVALİ

Disney'in sevimli kahramanları, "Disney Live! Mickey'nin Müzik Festivali" adlı yeni gösterisiyle Türkiye'de... Mickey Mouse ve arkadaşlarının "Küçük Deniz Kızı", "Aladdin" ve "Oyuncak Hikayesi" yıldızlarıyla beraber olacağı renkli gösteride 25'ten fazla Disney karakteri yer alıyor. İspanya'daki dünya prömiyerinin ardından ilk kez Türkiye'de sergilenecek olan "Disney Live! Mickey'nin Müzik Festivali", 28 Ocak-6 Şubat 2011 tarihleri arasında Haliç Kongre Merkezi'nde izlenebilir.

## SERĞİ

## GELMAN KOLEKSİYONU'NDAN FRIDA KAHLO VE DIEGO RIVERA SERĞİSİ

20. yüzyıla damgasını vuran Meksikalı efsanevi çift Frida Kahlo ve Diego Rivera'nın eserleri, Türk sanatseverlerle buluşuyor. Jacques ve Natasha Gelman'ın koleksiyonunda yer alan 40 yapıttan oluşan sergi, şimdye kadar dünyada çok az ülkede gösterildi. Sergi, 20 Mart 2011 tarihine kadar Pera Müzesi'nde ziyaret edilebilir.



## KİTAP

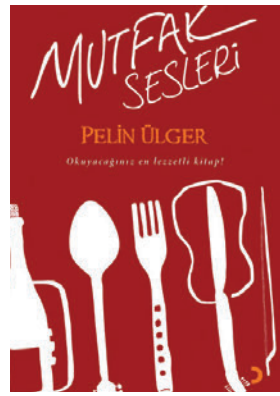


## FİRARPEREST

Yazdığı her kitapla dikkatleri üzerine çeken Elif Şafak, son kitabı Fırarperest'i edebiyat severlerin beğenisine sundu. Şafak bu kitabını, günlük gazetelerde yayınlanan köşe yazılarından oluşturdu.

## MUTFAKTAN SESLER

80'lerin sonu, 90'ların başında, İstanbullu köklü bir ailenin mutfağında geçiyor



çıkan keyifli, nostaljik ve lezzet dolu romanını okumaya doymayacaksınız.

Mutfaktan Sesler. Derinlerinde kadın ruhunu barındıran bu hikayeleri okurken, çocukluğunuzun hoş sedalarını duyacak, güzelim lezzetlerini hatırlayacaksınız. Pelin Ülger'in Cinius Yayınları'ndan

## DVD



## CRASH

2006 yılında En İyi Film Oscar'ı da dahil, toplam 3 Oscar kazanan Crash filminin yapımcıları hikayeyi bu kez de dizi formatında çektiler. Los Angeles'ta çakışan ve birbirini sonsuza kadar değiştiren hayatların hikayesinin anlatıldığı dizinin başrolünde usta oyuncu Dennis Hopper yer alıyor. Yayınlanan ilk sezonunu kaçırdıysanız, Crash'in 1. sezonunun tüm bölümleri bu DVD setinde bir arada...



ACIBADEM ACIBADEM ACIBADEM ACIBADEM

winter

# ACIBADEM hayat



A brief  
Summary

**THE TECHNOLOGIES THAT  
EXPEDITES THE DIAGNOSIS  
OF BREAST DISEASES**

Mostly caused by hormonal causes, diseases of the breast tissue sometimes point towards breast cancer, a disease diagnosed in one woman out of ten 10. Nowadays the state-of-the-art technologies play a vital role in uprooting the causes of any complaints. This way, patients are given a clear-cut diagnosis in no time and without pain.

Women's breasts may even undergo monthly changes due to the influence of their hormones. Although cancer is the first disease that comes to mind when a disease of the breast tissue is on the table, many other diseases also affect women's breasts. Prof. Cihan Uras, general surgeon at Acibadem Maslak Hospital says that the most common diseases of the breast tissue involve fibroadenomas, fibrocysts, nipple discharges, infections, mastalgia and breast cancers.

Prof. Gül Esen, Radiologist in the Acibadem Maslak Hospital says that women must have an annual mammography after the age of forty even when they don't have any complaints. On the other hand, the developing technologies help physicians in the early diagnosis of the diseases of breast tissue: The four-dimensional ultrasonography machine being used in the Acibadem Maslak Hospital for the first time in Turkey helps to diagnose breast cancer with approximately 100% accuracy. Also the tomosynthesis machine, the stereotactic biopsy table and the vacuum-assisted biopsy facility also help the scan and diagnosis of potential diseases.

**WHEN TO OPERATE IN DISEASES OF THE STOMACH?**

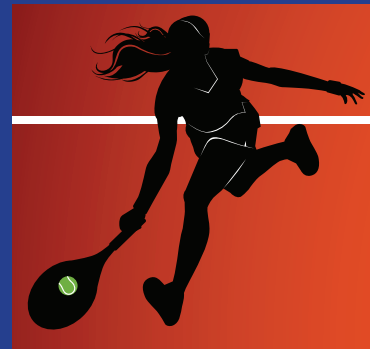
78 Hayat 2011

Stomach cancer, reflux and ulcer: The devil's triangle among the most common stomach diseases... And an early diagnosis is perhaps the most important thing in cancer, since expert surgery in stomach cancers diagnosed at an early stage works miracles. Prof. İsmail Hamzaoğlu, general surgeon at Acibadem Maslak Hospital, and Prof. Tayfun Karahasanoğlu state that one of the first choices that comes to mind in stomach diseases is either an ulcer, or reflux. He continues: "Unfortunately most of the patients self-medicate themselves for their stomach disorders. However, sometimes the symptoms of stomach cancer are so similar with an ulcer or reflux, that the disease can be masked by this medication.

**ATHLETES AND DOCTORS  
TELL US ABOUT THE SCARY  
SPORTS INJURIES**

Being active and athletic isn't as easy as it seems from the outside: It requires great sacrifice and patience. Sometimes this patience is required from the spectator too, but first, we must know the risks the athletes face on the field in order to have a grasp of the subject as the spectators and voice our criticism accordingly. Here, we have searched the answers to questions like: "Why do athletes get injured? Can these injuries be prevented? What kind of injury is expected in which sport? What are the expectations from a professional athlete? Are the medics providing first-aid to injury skilled and equipped enough?"

Prof. Ömer Faruk Taşer, the orthopaedic consultant from Acibadem Fulya Hospital Sports Medicine Center, which has been established with the mantra "to serve athletic health from one pivotal center states that injuries are seen more often in athletes, because every part of the body is used heavily depending on the type of the sport. Prof. Taşer describes the injuries observed in athletes as follows: "The first one in line is the type of injury caused by blows. A mispositioned step or a false movement, a strike from an unexpected direction may cause injury. One of the most important differences of sports injuries from normal injuries is the type of injury caused by over-use. Since they repeat the same movements over and over again, the muscles and tendons may get worn out. Therefore, we separate sports injuries in two: Those caused by trauma and those caused by over-use." Prof. Ömer Faruk Taşer also says that female athletes are mostly more careful than their male peers and respect their bodies more in order to continue their athletic life in the best and most efficacious way; Dr. Taşer immediately adds that this is his subjective observation!



## THESE DISEASES PREVENT COUPLES FROM HAVING CHILDREN

Even though it is thought that starting a family means having children, some couples cannot have children no matter how much they want it. Having to put off their dreams of having a family for reasons lying either on the male, or the female side, couples sometimes even tend to get into a panic. Infertility is described as not being able to conceive even though a couple has regular intercourse for one year. According to research, the probability to conceive in one month through regular intercourse is 20 percent. If



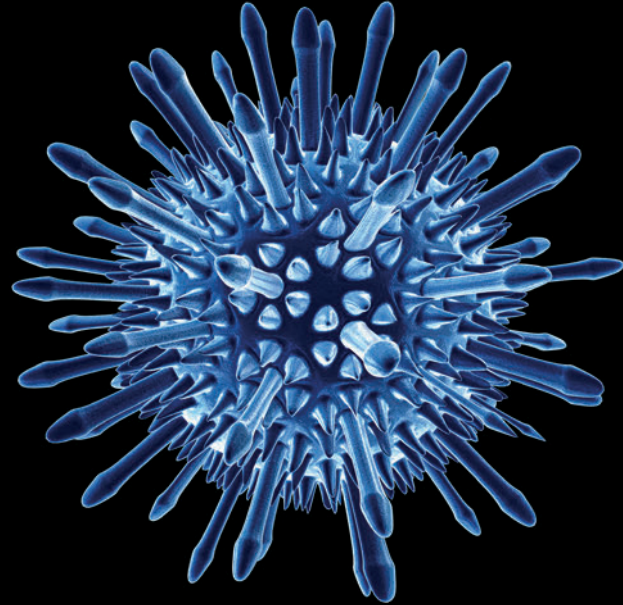
pregnancy does not occur in spite of all efforts, it usually means that there is a problem related to fertility. Gyn. Obs. Prof. Tayfun Bağış from Acıbadem Kadıköy Hospital, In Vitro Fertilization Centre and Ass. Prof. Serkan Erkanlı from the Gynecologic Oncology unit of the same hospital classifies the diseases causing infertility as ovarian problems, endometriosis, pelvic inflammatory disease, myomas, certain types of cancer and sexually transmitted diseases.

## YOU ARE NOT ALONE! THESE CLASSES HELP YOU GET READY FOR MOTHERHOOD

Prenatal classes both inform prospective parents to pregnancy and birth methods, and prepare them to their new-found role. While expecting mothers count the days until the take their babies in their arms, they may sometimes also have worries about their new role as a mother. Even though they sometimes shake off these worries by sharing them with their loved ones, any negative influence or experience shared by others may lead them into deeper worry. In such cases, it is of vital importance to get the right information from the right person, like an expert in the field. This is where the prenatal classes come handy: These classes prepare expecting mothers to their new lives training them in various subjects from pregnancy to birth, from labour to postpartum depression and caring for an infant. Dr. Gülnihal Şarman from Acıbadem Maslak Hospital Neonatal Intensive Care Unit says that when expecting mothers share their experiences, they feel that they are not alone.

For information on prenatal classes and enrolment:

Acıbadem Kadıköy Hospital	(0216) 544 44 44
Acıbadem Maslak Hospital	(0212) 304 49 82
Acıbadem Bakırköy Hospital	(0212) 414 46 00
Acıbadem Bursa Hospital	(0224) 270 44 44
Acıbadem Kayseri Hospital	(0352) 207 44 44
Acıbadem Kocaeli Hospital	(0262) 317 44 44
Acıbadem Adana Hospital	(0322) 455 44 44
International Hospital	(0212) 280 40 30
<a href="http://www.acibadem.com.tr/dogumhazirlık">www.acibadem.com.tr/dogumhazirlık</a>	



## THE BRAND-NEW WINTER VIRUSES OF THE SEASON

*Some of them mutate every year and make us sick, some causes a cold with a new type every winter: The various viruses of the winter continue threatening our health with their new types. These viruses causing various diseases from the flu to the common cold, from bronchitis to diarrhoea mostly affect children. Although it is possible to protect us from certain ones through vaccinations, still, the best method is to be vigilant about the hygiene of our hands. Prof. Sesin Kocagöz, the Infectious Diseases and Clinical Microbiology specialist of the Acıbadem Maslak Hospital, says: "People close their noses and mouth with their hands when they cough or sneeze, and when they touch the door handles, the buttons in the elevator or the telephone receiver, they contaminate these places". The most important measure to protect ourselves from these diseases that become more important in the workplace is to ventilate close spaces adequately. Even though people think that winter diseases are caused by catching cold, in fact, the main reason for these diseases are the viruses. Prof. Kocagöz also says that viruses sometimes take their turns in order to make us sick: "When a virus is active, the others passively wait their turn and when the person is getting well, the other uses this opportunity to start another disease. It is like they're in a race with each other."*



### A "GROWING" VALVE FOR A TINY HEART

The day he was born, little Suat Tip was diagnosed with a narrow heart valve. When he was three, he got his health back through an operation performed for the first time in Turkey and now he is even more active than his peers. Since this new valve implanted in his heart has the ability to grow, it avoids the necessity for further surgery as he grows up. Even though this three-year-old boy with curly hair and glimmering eyes isn't aware of it, life for him is once more a long long river flowing far ahead. The surgeon who performed Suat's surgery, Ass. Prof. Süleyman Özkan from the International Hospital Pediatric Cardiovascular Surgery Dept., describes the operation: "Suat's problem was a congenitally narrow aortic valve. Since the disorder in the heart is advanced, it causes the heart to grow larger and get tired. Children implanted with standard conduit valves have the necessity to undergo another operation in 5-10 years, and a third one in the future. This is both because the valve does not grow as the child grows up and because the material has a limited life. But the valve called Matrix P, which we have implanted Suat with, doesn't cause these problems."

80 Hayat 2011

### PREGNANCY OVER, NOW IS THE TIME TO GET PRETTY!

Various hormonal changes occur in the body during pregnancy; causing weight gain, stretch marks and pigment spots. Surely, compared to the unique pleasure of motherhood, these changes are of minor importance for a woman. Still, as the years pass by, these beauty defects may cause problems. Prof. Dr. Ferit Demirkan, esthetic and plastic surgeon from Acibadem Fulya Hospital says: "Nowadays, the society is changing. Today, a woman's duty isn't just to be a mother, they have other functions too. This concept called the "mommy makeover" in the United States is now also an important issue in our society. Since today more women are within the career life and social life, women choose surgical solutions to their esthetical problems after pregnancy."



### USER'S MANUAL TO UNDERSTAND ADOLESCENTS

Teenagers complain that their parents don't understand them. Parents, on the other hand are worried that they think they have all the answers when they don't even have the proper questions. Does your son, whom you sent to school with a kiss every day, suddenly object to you kissing him? Or your teenage daughter doesn't know how to cope with the rapid changes in her body and her soul? Moreover, are you even not sure how to handle this new situation? Puberty, regarded as a biological, psychological and social transitional phase, is also a period when youngsters struggle with various problems. In order to pass this period smoothly, families overcome great burdens. Explaining the ways to sail the dangerous seas of puberty, when an individual is neither a child anymore, nor yet an adult, Psychologist, Msc. Merve Terim from Acibadem Fulya Hospital underlines two concepts: Trust and love. Emphasizing that there is no single recipe to work on every adolescent, Terim, advises to treat every child according to his or her personality.

### GOLDEN RULES FOR A TROUBLE-FREE PREGNANCY

Expecting a baby is one of the best experiences in the world to an expecting mother, as long as she obeys the recommendations of her physician. What you have to do in order to pass this phase smoothly is in fact very simple! As long as you know what to do, and when to do it. Although the process usually goes without trouble, sometimes the baby and the mother may face unexpected situations. Especially, any health problems occurring during pregnancy may cause panic. Ass. Prof. Derya Eroğlu, Gyn./Obs. from Acibadem Fulya Hospital, underlines regular health controls, a balanced diet, folic acid and iron supplements and regular exercise for a trouble-free pregnancy.





## YOUR SKIN SHOULD BEWARE OF THE COLD!

*Having a healthy skin in the winter, protecting the skin from the cold and delay the signs of aging is in fact much easier than you think! A few simple measures you will take will protect your skin from the harsh conditions of the winter air. Dermatologist Dr. Hacı Ali Telbisoglu from Acibadem Kayseri Hospital lists these measures as satisfying the water requirement of our body, keeping a healthy diet, protection from the sun, maintaining the psychological balance and using the suitable crèmes and peeling products throughout the winter.*

## WHICH CHECK-UP AT WHAT AGE?

Early diagnosis of various diseases from diabetes to cancer helps a great deal in its treatment. A check-up you will undergo in half a day, once a year may even save your life. Dr. Filiz Arabaci, primary care physician from Acibadem Adana Hospital describes check up as "a general health control where a person's age, sex, family history is taken into consideration in order to determine his or her risk factors when s/he is still healthy or already has a health problem." When there was only one type of check-up before, today the tests performed during a general health control are tailor-made according to the person's needs. Recommending a check-up for every age-group, Dr. Arabaci says that the first step is to listen to a person's story in order to determine the tests to be carried out depending on any history of heart disease, diabetes or cancer.

## 5 WRONGS ABOUT HEART SURGERY THAT YOU THINK RIGHT

You are told you need heart surgery, but you are scared, because what you have heard about this operation freaks you out. But both the developments in health technology, and the expert hands are working in cooperation for the healthy beats of your heart.

The reason under the fear from heart surgery is the wrongs we think are right about heart surgery. For your health and quality of life, please change these wrongs in your mind with the accurate information!

Dr. Mustafa İdiz, cardiovascular surgeon at Acibadem Kocaeli Hospital lists these five wrongs about heart surgery that we think are right:

- 1- "I won't function after the surgery."
- 2- "I had heart surgery, now there are no limitations in life."
- 3- "My emotions will change."
- 4- "Heart surgery is very painful."
- 5- "The heart is taken out of my chest during surgery."



## BOOST YOUR METABOLISM

When the weather gets cold, not only you, but also your metabolism feels squashed under a big weight. Naturally, the weight you gain without even recognizing make themselves clear when you step on top of the scale. Therefore you should be more careful during the winter months and not let the cold air play games with your metabolism! If you want to minimize the effect of cold air on your metabolism and prevent the pin of the scale from moving further right, you should accelerate your metabolism. The endocrinologist from Acibadem Bursa Hospital, Ass. Prof. Gürcan Kısakol says: "Metabolism is the name given to the process regulating the production, storage and burning of every sort of product in our body.



Accelerating the metabolism means boosting the metabolic speed." Dr. Kısakol adds that in order to accelerate the metabolism, we should regularly exercise, take adequate vitamin D, keep a healthy diet and count the calories in food items, drink enough fluids and have regular sleep schedule.



## KITCHEN SECRETS IN ORDER TO FIGHT CANCER

*The success of anti-cancer treatment is enhanced with the care for a healthy diet:*

*Experts recommend to cancer patients to primarily avoid fatty foods and acidic beverages. Nausea and vomiting, which are the most common side effects of chemotherapy, make it harder to maintain a healthy diet. Ass. Prof. Murat Dinçer, medical oncology specialist from Acibadem Eskişehir Hospital, states that certain molecules originating from the cancer cells suppress the appetite, increase the burning of fats and decrease protein synthesis. Dinçer classifies the diet of a cancer patient in three phases as before the chemotherapy, during the chemotherapy phase and after the chemotherapy.*

Hayat 2011 **81**



# BULMACA

Kemik içi maddesi	Kita	İnançsız, dinsiz	Akıl	Yansıma	Kötü, çirkin	Devretme yoluyla, devrederek veya devralarak
İlanlar, duyurular	Anıt	Bulmaya çalışma	İsim, ün, nam	En çok	Edebiyat (kısaltma)	
Oluşmuş, müteşekkil			Tantalın sembolü		Övgü şiiri, naat	
Bebegin başındaki tüy			İlgi	Diri, güçlü, sağlıklı		Tahsisat, bir işe ayrılan para
			Yabancı bir haber ajansı (kısaca)			
Pamukka- le'deki tarihi kalıntılar (fotoğraf)	Bir zeka oyunu		Bir işi zevki için yapan			
	Vücudun kemik çatısı					
					İsmin bir hali	
					Karışma, el atma	
Eski bir medeniyet	Belirti, iz nişan				Yasaklama	
					Bugünden önceki gün	
						Yaşlı, anaç hayvan
Bir göz rengi					Hile, desise	
Saha, meydan					Elbisenin boyun kısmı	
Barsaklar					Müzikte bir makam	Doktor, tabip
Yolcu evi						
			Niştasta	Kaza sonucu, kaza ile	Talih, şans, kısmet	
			İnce yer sergisi			
İlkel bir silah	Parça, lime			Kas		Eleme aracı
	Sağlam para dolabı			Köpek		
		Zor beğenen			Kayıpta dümen kolu	
		Eni az, ensiz			Hafif rüzgâr	
Adalet uyan			Sütnine, dadı			Vilayet
Askerler			Müzikte bir nota			Bir sahiplik eki
				Parmağa bağlanan hatırlatma ipiği		
Utanma duygusu		Zulümler				Potasyumun sembolü

