

YEDİTEPE

Sağlık
2017 / SAYI: 17

DİYABET
ÇOCUKLARI DA
ETKİLİYOR



GÖZ SAĞLIĞI
İÇİN 10 ALTIN ÖNERİ

A'DAN Z'YE
ORGAN BAĞIŞI
VE BESLENME
ÖNERİLERİ

KALP KRİZİ
RİSKİNİ AZALTIN

T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
İHTİSAS HASTANESİ
YAKINDA HİZMETİNİZDE!





YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ



T. C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4/4/1 34752 Ataşehir-İstanbul
Tel: (0216) 578 40 00 Faks: (0216) 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ

Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
Tel: (0216) 467 88 60 Faks: (0216) 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ

Şakir Kesenir Cad. Gazi Umur Paşa Sk. No: 28 34349
Balmumcu-Beşiktaş-İstanbul Tel: (0212) 211 40 00 Faks: (0212) 211 25 00
www.yeditepehastanesi.com.tr



T.C.YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ YAKINDA HİZMETE AÇILIYOR!



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



www.yeditepehastanesi.com.tr

İÇİNDEKİLER

10 MERCEK

Sağlık, beslenme, fitness ve kişisel bakım dünyasıyla ilgili haberler. T.C. Yeditepe Üniversitesi hastanelerinden en son gelişmeler...

20 KAPAK KONUSU

T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi için en güncel bilgileri T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi İdari Koordinatörü M. Tufan Sarınoğlu, Başhekim, Beyin-Omurilik ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Başar Atalay ve T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri Tıbbi Direktörü ve Üroloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Faruk Yencilek'ten aldık.

28 DOSYA

Organ bağıışı konusunda merak edilenler, beslenme önerileri ve daha fazlası.

34 RÖPORTAJ

Dünyaca ünlü Prof. Dr. Mehmet Öz'ün 10 yıl boyunca asistanlığını yapan Doç. Dr. Halit Yerebakan'a merak ettiklerimizi sorduk.

38 YAŞAM

Cerrahlar ameliyat esnasında ne tür müzikler dinliyor? Merak ediyorsanız sayfaları çevirmeye başlayın.

42 KALP SAĞLIĞI

Kalbinizi korumak ve kalp krizi riskinizi azaltmak için yapmanız gerekenler.

46 GÖZ SAĞLIĞI

Bu önerileri hayatınıza adapte ederek siz de en değerli organınıza hak ettiği değeri verebilirsiniz.

48 PEDIATRİ

Çocuğunuz şeker hastası olabilir mi? Önlem almak için içerideki yazıyı okumanız yeterli.

52 BESLENME

Probiyotiklerin insan sağlığı üzerindeki faydaları...

54 KİŞİSEL GELİŞİM

İş yerinin yıldızı, evin hâkimi, çocuğunuz okulunda "muhteşem" veli... Peki, siz kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

58 BESLENME

Karaciğerinizin sağlığını korumak için yapmanız gerekenler.

60 MAKALE

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanelerinde hemşire olmak!

62 SAĞLIK

Türk toplumunun önemli ancak fark edilmeyen sorunlarından biri olan uyku apnesini mercek altına aldık.

YEDİTEPE

Sağlık

YÖNETİM

İMTİYAZ SAHİBİ

Yeditepe Üniversitesi adına
Yeditepe Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Canan Aykut Bingöl

YÖNETİM YERİ

İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4/1
Araşehir - İstanbul
T: 0216 578 40 00

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri Tıbbi Direktörü ve Üroloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Faruk Yencilek

İÇERİK DİREKTÖRÜ

T.C. Yeditepe Üniversitesi - Hastanesi Başhekim Yrd.
Doç. Dr. Halit Yerebakan

EDİTÖR

Beril Olgun

YAPIM - YAYIN Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.

No: 145 Kat: 4, 34381 Şişli - İstanbul

Tel: 0212 224 93 30 (pbx) Faks: 0212 224 86 46

www.group-medya.com

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Nevzat Çalışkan nevzatc@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR

Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

GENEL KOORDİNATÖR

Yaşar Burak Meriç burakm@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN

Ersin Akparmak ersina@groupmedya.com

KATKIDA BULUNANLAR

Zekiye Yaraş Meriç, Robin Çetin

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.

Halaskargazi Cad. No: 145

Kat: 8, 34381, Şişli / İstanbul

Tel: 0212 219 19 32 Faks: 0212 219 13 43

REKLAM GRUPO BAŞKAN YARDIMCILARI

İşıl Baysal Turan isilb@groupmedya.com

Semih Selim Erem semithe@groupmedya.com

BASKI

GD Ofset Matbaacılık ve Tic. San. A.Ş.

Atatürk Bulvarı, Deposite İş Merkezi

A5 Blok, 4. Kat, No: 407 İkitelli OSB

Başakşehir / İstanbul

Tel: 0212 671 91 00

Fax: 0212 671 91 90

Yeditepe Sağlık, T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri adına Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Yeditepe Sağlık dergisinin isim ve yayın hakkı Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri'ne aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir. Yerel süreli olarak üç ayda bir yayımlanır.





YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ



UMUTLAR, ŞİMDİ YEDİTEPE'DE YEŞERİYOR

Karaciğer Nakli Merkezimiz Hizmetinizde!

SGK Mensuplarından Fark Alınmamaktadır.



T. C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1 34752 Ataşehir-İstanbul
Tel: (0216) 578 40 00 Faks: (0216) 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
Tel: (0216) 467 88 60 Faks: (0216) 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
Şakir Kesebir Cad. Gazi Umur Paşa Sk. No: 28 34349
Balmumcu-Beşiktaş-İstanbul Tel: (0212) 211 40 00 Faks: (0212) 211 25 00
www.yeditepehastanesi.com.tr





T.C. Yeditepe Üniversitesi
Hastaneleri Yönetim
Kurulu Başkanı
Doç. Dr. Altay Burak DALAN

Koşuyolu'nda çok yakında hizmete girecek, yepyeni teknoloji ve sistemlerle donattığımız hastanemizle tıp dünyasında ilkleri gerçekleştireceğiz.

DEĞERLİ YEDİTEPE SAĞLIK OKURLARI,

T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ TIP ETİĞİNDEN ÖDÜN VERMEDEN, ULUSLARARASI STANDARTLARIN ÜSTÜNDE BİR HİZMET KALİTESİNİ BENİMSEMİŞ, İNSAN SAĞLIĞINI TÜM YENİLİKLERİN TEMELİNE ALMIŞ BİR KURUMDUR.

Yenilik, teknoloji, kalite, hizmet, mükemmeliyetçilik ilkeleriyle özdeşlik kuran hastanemiz, eğitim ve araştırma çalışmalarıyla tıp biliminin ilerlemesine katkı sağlamaktadır. Personel ve doktorlara, sürekli gelişme imkânları sunarak, akademik ve bilimsel çalışmalara öncülük ediyoruz.

Bugün hastanemiz dünyanın her yerinden gelen akademisyen ve bilim adamlarına ev sahipliği yapıyor. Aynı şekilde doktorlarımız çeşitli ülkelerde seminerlere katılıyor, tıp dünyasının önde gelen akademisyenleriyle buluşuyor. Yeditepe Üniversitesi'nin sunduğu iş birliği ağı sayesinde her yıl pek çok üniversite ve kurum, tıp fakültemizde etkinlik ve seminerler düzenliyor.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi olarak çıkacağımız her serüvenin, yenilik ve gelişimlerle birleşerek, bize temas edeceği fikrinden ilham alıyoruz. Bu bağlamda Onkoloji ağırlıklı ve mikroplardan özel bir boya sayesinde arınmış bir üniversite hastanesi olan Koşuyolu'ndaki yeni hastanemizi açacak olmanın heyecan ve gururunu sizinle paylaşıyoruz.

İstanbul'un en merkezi yerlerinden biri olan Koşuyolu'nda çok yakında hizmete girecek, yepyeni teknoloji ve sistemlerle donattığımız hastanemizde tıp dünyasının ilklerini gerçekleştirmeyi hedefliyoruz. Ailemize yeni doktor ve personeller katıyor, her geçen gün daha da büyüyerek güçleniyoruz.

Biz de sizin gibi heyecan içinde kurdele keseceğimiz günü bekliyor, sizinle bir mutluluğumuzu daha paylaşmanın onurunu yaşıyoruz.

Yeni hastanemizin detaylarını dergimizde bulabilirsiniz. Bu derginin sizi tüm branş ve yeniliklerimiz hakkında bilgilendireceğini, yeni hastanemizin içinde kısa bir yolculuğa çıkaracağımızı umut ediyoruz.

Bize ihtiyaç duyduğunuz her an yanınızda olduğumuzu unutmamanızı dileriz. Sizi ve gelecek nesilleri sağlıklı yarınlara aktarmak için gerekli tüm koşulları sağlamayı, kurum olarak ilke edindik. Aile sıcaklığı ve arkadaş samimiyeti bulacağınız kadromuzdan en yakın ilgiyi göreceğinizden şüpheleniz olmasın. Sağlıklı günlerde buluşmak dileğiyle...

Esen kalın...



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

YALNIZ DEĞİLSİNİZ !

PEDİATRİK KEMİK İLİĞİ MERKEZİMİZ HİZMETİNİZDE



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1 Atasehir-İstanbul
T: 0216 578 40 00 F: 0216 469 37 96 www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ

Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
T: 0216 467 88 60-65 F: 0216 385 48 96 www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ

Şakir Kesenir Cad. Gazi Umut Paşa Sok. No: 28 34349 Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 2500 www.yeditepehastanesi.com.tr



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



www.yeditepehastanesi.com.tr





T.C. Yeditepe Üniversitesi
Hastaneleri Tıbbi Direktörü ve
Üroloji Anabilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Faruk Yencilek

Yeni hastanemizde kullanılacak, yeni nesil MR cihazıyla uzun ve zahmetli MR çekimlerinin süresi 40 dakikadan 4 dakikaya inecek.

DEĞERLİ YEDİTEPE SAĞLIK OKURLARI,

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi olarak gücümüzü bilimden alıyor, bilimin ışığında sağlam adımlarla ilerliyoruz. Tıbbın bize sunduğu imkânlardan yararlanarak, insan sağlığının her alanında uzman akademik kadromuzla, işini severek yapan personellerimizle, sağlık hizmetini evlerinize kadar ulaştıran birimlerimizle yanınızda olmanın sevincini paylaşıyoruz.

Bugünlerde kendi kaynaklarımızla inşa ettiğimiz, son derece gelişmiş teknoloji ve alt yapılarının bulunduğu, Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi'ni, Koşuyolu'nda hizmete açacak olmamızın heyecanını yaşıyoruz. İnşasında Yeditepe Üniversitesi Ar-Ge laboratuvarlarında üretilen bir maddeyi hastanenin tüm yüzeylerinde kullanarak hastanede hijyen kavramını daha ileri bir noktaya taşıyacağız.

Beyin cerrahisi, nöroloji, onkoloji, üroloji, kadın doğum, pediatrik kemik iliği gibi pek çok branşın yer aldığı hastanemiz aynı anda 1000 kişiye hizmet verebilecek nitelikler taşımaktadır. Hastanemizde kullanılacak yeni nesil MR cihazıyla MR süresi 40 dakikadan 4 dakikaya inecek. Bu teknoloji ile hastaların MR çekimindeki kabusu olan klostrofobiyi (kapalı alanda kalma korkusu) aşacaklarını düşünüyoruz. Günümüzde klostrofobik hastaların tercih ettiği yöntem olan Açık MR, hem görüntü kalitesinin düşük olması (düşük tesla) hem de tanıya yeterince yardımcı olamaması dezavantajını böylelikle ortadan kaldırmış olacak ve bu teknolojiyle (3 tesla) özellikle acil vakalarda ameliyat esnasında da MR çekilebilecektir.

Dergimizin dosya konusunu hem üniversitemizin hem de ülkemizin gözbebeği olup gurur duyulacak yeni hastanemize ayırdık. Hastanemizin detaylarını derginin ilerleyen sayfalarında bulabilirsiniz. Dergimizin öne çıkan konularından bir diğeri ise kalp sağlığı. Günümüzde bir takım test ve önlemlerle, kalp krizi riski azaltılabilmektedir. Kalp dostu besinler, kalp sağlığını riske atan faktörler, kalp hastalığı olan bireylerin dikkat etmesi gerekenler ve kalp sağlığına dair merak edilen her şeyi, dergimizde bulabilirsiniz.

Hastalıkların tedavisinde erken tanının büyük önem arz ettiğini biliyoruz. Dolayısıyla çocuklarda sıklıkla karşımıza çıkan diyabet hastalığında, tanının önemli bir yeri olduğunu dergimizde anlatmaya çalıştık. Doğumdan sonra ilk altı aylık dönemde bile rastlanan diyabet ve diyabetli yaşam, çocuklarda yetişkinlere göre biraz daha zor olabiliyor. Diyabet tanısı, en çok kimlerin risk altında olduğu ve çocuklarımızın diyabet hastalığı ile baş etme süreci için neler yapması gerektiğine dair derginin sayfalarını çevirmeniz yeterli.

Sağlıklı günlerde buluşmak dileğiyle...



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ



LAPAROSKOPİK OBEZİTE CERRAHİSİ

Obezite hastalarının tedavisinde uygulanan kapalı bir cerrahi yöntemdir. Uygulama sırasında açık ameliyat yapmadan, midenin küçültülmesi hedeflenir. Küçülen mide sayesinde hasta fazla kilolarını hızla ve sağlıklı şekilde vermeye başlar.

www.yeditepehastanesi.com.tr



T. C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1 34752 Ataşehir-İstanbul
Tel: (0216) 578 40 00 Faks: (0216) 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
Tel: (0216) 467 88 60 Faks: (0216) 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
Şakir Kesebir Cad. Gazi Umur Paşa Sk. No: 28 34349
Balmumcu-Beşiktaş-İstanbul Tel: (0212) 211 40 00 Faks: (0212) 211 25 00
www.yeditepehastanesi.com.tr





MERCEK

DİŞ FIRÇALAMAYI BİLİYOR MUYUZ?

Doğru diş fırçalama konusunda uzmanlar da fikir birliğine varamıyor. Kimi dişleri yukarı aşağı fırçalamak gerektiğini savunurken kimi de diş üzerinde daireler çizmenin en iyi yöntem olduğunu savunuyor. Bu sorunu gündeme getiren AB kökenli diş hekimlerinin ortak görüşü şöyle: Nasıl istiyorsanız öyle fırçalayın. Önemli olan diş ve diş etlerinize nazik davranmak ve dişi plaklardan iyice temizlemek.



ÇOCUK HASTALIKLARINI NE KADAR TANIYORUZ?

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi yaptığı etkinliklerle çocukları daha sağlıklı yaşamlara taşıyor. Bu kapsamda TED Rönesans Koleji'nde düzenlenen Yeni Yıl Kermesi'nde veliler, çocuk hastalıkları ve alınacak önlemler konusunda aydınlatıldı. Yaklaşık 500 velinin katıldığı kermeste, sık görülen çocuk hastalıkları ve tedavi yöntemlerine ilişkin önemli bilgiler verildi. Etkinlikte T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'ndeki mevcut branşlar da katılımcılara tanıtıldı.

Sigara karşısında "üçüncü el pasif içici" olmak

Sigara tiryakileri neyse ki artık daha duyarlı davranıyor ve sigara içmeyenlerin yanında sigara kullanmıyor. Ancak araştırmalar sigara içen biriyle aynı ortamı paylaşmanın da bizi pasif içici yaptığını öne sürüyor. Buna da "üçüncü el pasif içicilik" deniyor. Diyelim aynı evi paylaştığımız arkadaşınız ya da eşiniz sigara tiryakisi. Sigarasını da sizden uzakta içiyor. Ancak içtiği sigaradan yine de etkileniyorsunuz. Çünkü partiküller saçına, giysilerine, derisine yapışıyor ve bunları da evin içindeki eşyalara bulaştırıyor. Araştırmalar, üçüncü el pasif içiciliğin zamanla akciğer, karaciğer, beyin, böbrek ve diğer organlara zarar verebileceğini öne sürüyor. Karşıt grup ise bunun tütün karışıklığında son nokta olduğunu savunuyor. Ancak bu gruptakiler bile sigara içenlerin üstlerini değiştirmeden ya da en azından ellerini yıkamadan yeni doğan bebeklere ve solunum yollarından rahatsız olanlara yaklaşmasını onaylamıyor.



Gelişim Rüzgarını Arkanıza Alın





MERCER

İP ATLAYARAK SAĞLIKLI YAŞAYIN



“Dünyanın en ekonomik, en etkili ve en basit kalori yakma aracı nedir” diye sorsalar cevabı hazır: İp! Evet, evet... Özellikle kız çocuklarının elinden düşürmediği bu egzersiz aracının yağları yakmada bir numaralı yardımcınız olduğunu biliyor muydunuz? Buna göre ip atlamak 12,3 Metabolik Denklik (MET) seviyesine sahip bir egzersiz. Yani zorluk seviyesine karşılık yaktığı enerji açısından kayda değer. Şöyle diyelim, tempolu yürüyüşün MET seviyesi 3,8’ken, tempolu bisiklete binmenin MET seviyesi 10! Evet, şimdi çocukluk günlerinize geri dönmenin tam vaktidir yalnız rica edeceğiz çocuğunuzun atladığı ipe göz koymayın, gidip kendinize yeni bir ip satın alın.

Bez çantayı unutma

Çoğumuz markete giderken yanımızda bez alışveriş çantası götürmüyoruz. Ancak bazı gerçekleri öğrenmek, bu ihmalimiz nedeniyle kendimizden utanmamıza yol açabilir. Buffalo Üniversitesi RENEW Çevre Araştırmaları Merkezi Direktörü Dr. Amit Goyal, “Çoğu plastik poşetin son durağı çöp sahası ya da sular oluyor. Bu poşetler binlerce yıl oralarda kalıp hem gezegene hem de insan ve hayvan sağlığına zarar veriyor” diyor. Dünya çapında tahmini olarak yılda bir trilyon plastik poşet üretiliyor ve sera gazı oranını yükselten fosil yakıtın tahminen yüzde 5 ila 10’undan bu poşetler sorumlu. Bu yüzden siz siz olun alışverişe çıkarken yanınızdan bez çantanızı eksik etmeyin.



HAMİLELİKTE NASIL BESLENMELİSİNİZ?

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi, gerçekleştirdiği etkinliklerle halkı aydınlatmaya devam ediyor. T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi ve E-Bebek iş birliğiyle düzenlenen “Hamilelikte Beslenme ve Yenidoğan Bakımı” semineri, hem mağaza ziyaretçilerinin hem de halkın büyük ilgisini çekti. E-Bebek’in Facebook sayfası üzerinden yapılan canlı yayınlara, 395.000 kişiye ulaşıldı. Seminer T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi’nden Prof. Dr. Cem Fıçıcıoğlu, Doç. Dr. Gazi Yıldırım, Doç. Dr. Murat Hakan Terekci, Yrd. Doç. Dr. Rasim Yılmaz, Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan Zahmacıoğlu ve Dyt. Derya Dinçer Akın katıldı. Hastane adına katılan doktorlar canlı yayın kapsamında 367 izleyicinin konu hakkındaki sorusuna yanıt verdi. Kısa süre içerisinde 18.945 görüntülemeyle yüksek izlenme oranına ulaşan etkinliği, T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi’nin Facebook sayfasından izleyebilirsiniz.



Hastanemizde doğan çocuklara İSTEK Okulları'nda

%20
indirim



Kayıtlar devam ediyor



MERCER

Ağız yaralarına doğal ilaç: Bal!

Anadolu'nun geleneğini Batı dünyasının yeni yeni keşfetmesi biraz şaşırtıcı olsa da bala verilen değere değer kattığı da açık. Buna göre yapılan uluslararası bir araştırmada, ağız yaralarından, ağız ülserinden ya da afttan dertli olanlar, ağızlarındaki yaralara üç gün boyunca gerçek bal sürünce yaradan eser kalmadığı kanıtlanmış. Aynı araştırmaya katılanların yüzde 95,5'u ise bal sürmelerinin üzerinden 24 saat bile geçmeden yara acısından kurtulduklarını söylemiş. Bir not daha: Ağızdaki dişlerin tamamı dökülmüş olan ve damaklara tabir edilen takma dişlerle yaşayanlar da damaklarında meydana gelen yaralardan bal sayesinde kurtulmuş!

"Doğru beslen, sağlıklı yaşa, zinde kal"

Yaklaşık 100 personelin vücut kitle indeksi ölçümü yapılarak, Beslenme ve Diyetetik Bölümü müze yönlendirme yapıldı.



DOĞRU BESLEN, ZİNDE KAL!

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi geçtiğimiz aylarda düzenlediği seminerlerle sağlıklı beslenme konusunda farkındalık yaratmaya devam ediyor. Koç Sistem Genel Müdürlük binasında düzenlenen "Doğru Beslen, Sağlıklı Yaşa, Zinde Kal" isimli seminerde yaklaşık 100 çalışanın Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ölçüldü. Seminerde T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nden Dyt. Derya Dinçer Akın ve Uzm. Dyt. Nazlı Şişik, ölçümleri yorumlayarak, beslenme tavsiyelerinde bulundu. Ofis çalışanları için beslenme tüyolarının verildiği seminerde, yoğun iş ortamında zinde kalmak için neler yapılması gerektiği anlatıldı.

REYHAN DENEN SAĞLIK DEPOSU

Fesleğeni hepimiz biliriz de reyhanı pek tanımıyoruz. Oysa reyhan, tadındaki o benzersiz aromayla başta et yemekleri ve salatalara bambaşka bir lezzet katan, üstelik sağlığımız üzerindeki olumlu etkileriyle de bilinen bir bitki. Son araştırmalara göre reyhan idrar yolları için antiseptik görevini üstleniyor. Dahası antibakteriyel özelliğiyle mideyi de rahatlattığı için özellikle mide sorunları olanlara tavsiye ediliyor. Aynı zamanda ağızdaki kötü kokuyu da gideriyor.





YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİMİZDE SAĞLIK KONTROLLERİNİZİ
YAPTIRMAYI İHMAL ETMEYİN. ÇÜNKÜ;

5 KİŞİDEN BİRİNDE REFLÜ VAR!

Zaman zaman dayanılmaz mide ağrılarına neden olan
reflü, beslenme tarzı ve alışkanlıklarıyla
çok yakından ilişkili!



T. C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4/4/1 34752 Ataşehir-İstanbul
Tel: (0216) 578 40 00 Faks: (0216) 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
Tel: (0216) 467 88 60 Faks: (0216) 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
Şakir Keşebir Cad. Gazi Umur Paşa Sk. No: 28 34349
Balmumcu-Beşiktaş-İstanbul Tel: (0212) 211 40 00 Faks: (0212) 211 25 00
www.yeditepehastanesi.com.tr



 yeditepeunihst

 yeditepeuniversitesihastanesi

 yeditepeunihst

 www.yeditepehastanesi.com.tr



MERCER

ÇORBA, CİDDEN TOK TUTUYOR!

Geçtiğimiz aylarda 4 bini aşkın gönüllü üzerinde yapılan araştırmaya göre çorba içme alışkanlığına sahip olanların Beden Kitle İndeksi, içmeyenlere göre çok daha düşük. Dahası, çorba içenlerin belleri de daha ince oluyor. Uzmanlara göre bunun temel nedeni, çorbanın insanı daha uzun süre tok tutması... En doyurucu çorba ise önce haşlanan sonra püre haline getirilen sebzelerden elde ediliyor. Özellikle de sebzeleri önce haşlayıp sonra blender'dan geçirerek elde edilen çorbadaki besin öğeleri, kan dolaşımına daha hızlı karıştığı için tokluk hormonu seviyesini de aynı hızla yükseltiyor ve bu da geç acıkmanıza neden oluyor.



SAĞLIKLI VE MUTLU NESİLLER YETİŞTİRMEK



T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nin Hyundai Assan Genel Müdürlük binasında gerçekleştirdiği "Anne-Baba Tutumları" seminerine ilgi yoğun oldu. Uzman Psikolog Zeynep Göktuna'nın verdiği seminare 50'ye yakın çalışan katıldı. Ebeveyn ve ebeveyn adaylarına yönelik gerçekleştirilen seminer, sohbet havasında gerçekleşti. Özellikle yoğun ve yorucu çalışma hayatındaki ailelerin, sağlıklı ve mutlu nesiller yetiştirmek üzere yapması ve yapmaması gerekenlerin anlatıldığı seminerde, ebeveyn davranışlarını gözden geçirerek, olumlu tutum sergileme yollarını danışma fırsatı buldu.



Yüksek topuklar ağrı nedeni

Okyanus ötesinde yapılan ve ayak ağrılarını masaya yatıran bir araştırma aslında bizi de ilgilendiren sonuçlar verdi. Buna göre Amerikalılar'ın yüzde 77'si ayak ağrısı çekiyor ve bu kitlenin yarısı da ağrıyı "yürümekten alıkoyacak kadar şiddetli" yaşıyor. Buraya dikkat: Ağrının en önemli nedeni ise yüksek topuklar! Üstelik sadece kadınlar değil, erkekler de yüksek topuklu / tabanlı ayakkabılar yüzünden ayak ağrısı çekiyor. Ancak bacak kaslarınızda, eklemlerinizde ayaklarınızın belli bölgelerinde ağrı varsa sebebi farklı olabiliyor. Uzmanlar, topuk yüksekliğinin en fazla 7 cm olması gerektiğini, bunun üstündeki topuk yüksekliklerinin sadece ayaklara değil, zaman içinde omurgaya dahi zarar verebileceğini söylüyor.



**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA
VE UYGULAMA MERKEZİ**



**GÖZ BOZUKLUĞU, ÇOCUĞUNUZUN
OKUL BAŞARISINI ENGELLEMESİN!**

Göz kontrolü ile çocuğunuzun başarısına katkıda bulunun!



T. C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1 34752 Ataşehir-İstanbul
Tel: (0216) 578 40 00 Faks: (0216) 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
Tel: (0216) 467 88 60 Faks: (0216) 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
Şakir Kesebir Cad. Gazi Umur Paşa Sk. No: 28 34349
Balmumcu-Beşiktaş-İstanbul Tel: (0212) 211 40 00 Faks: (0212) 211 25 00
www.yeditepehastanesi.com.tr





MERCER

DÜNYA DİYABET GÜNÜ KUTLANDI

Çağımızın sıklıkla rastlanan hastalıklarından diyabete dikkat çekmek ve farkındalığı artırmak için tüm dünyada kutlanan Dünya Diyabet Günü ilkimizde de çeşitli etkinliklerle kutlandı. Bu etkinliklerden biri de Palladium AVM'de düzenlenen Dünya Diyabet Günü Sergisi'ydi. Serginin katılımcıları arasında T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi de yer aldı. Hastanenin doktorları günlük ziyaretçi sayısı 25 bini bulan alışveriş merkezinde üç gün boyunca konu hakkında ziyaretçileri bilgilendirdi. Ayrıca hastanenin hekimlerinin verdiği tavsiyeleri içeren görseller vasıtasıyla, halkın diyabet hakkında bilinçlenmesine yardımcı olundu.



REFLÜ İÇİN İLAÇ KULLANANLAR, DİKKAT!

Yapılan bir araştırmaya göre günde bir kez reflü ilacı alanların yüzde 61'i sırf ilacını doğru zamanda almadığı için hem ilacı etkisiz hale getiriyor hem de reflü ile ilgili sıkıntıları devam ediyor. Doktorların önerisi ise şu: Hekiminiz başka şekilde tavsiye etmediyse, reflü ilacınızı protein içeren kahvaltıdan 15 dakika ila yarım saat önce almanız. Bunun nedeni de açık: Mideyi uyaracak yiyecek ya da içeceklerden önce alınan reflü ilacındaki etken maddeler, ancak bu şekilde yiyeceklerle birlikte salgılanan mide asitlerini bastırmaya hazır hale geliyor.

Tabağınızın kenarı geniş olsun çünkü...

Sofra takımlarınızı yenileyecekseniz kimseleri dinlemeyin ve tabaklarınızın kenarını olabildiğince geniş olanlardan seçin. Çünkü bu tip tabaklarda sunulan yemeğin diğer tabaklarda sunulanlara kıyasla insanların gözünü yüzde 10 daha fazla doyurduğu; farklı bir ifadeyle geniş tabakta gelen yemeklerin "daha çok ve doyurucu" algılandığı artık kanıtlandı. Elbette bu basit bir göz yanılması çünkü tıpkı çapı kısa tabaktakiler gibi geniş kenarlı tabaktakiler de ister istemez "çok"muş gibi geliyor. Aslında servis takımlarını bu tür geniş kenarlı tabaklardan seçen restoran sayısı da epey fazla. Kabul, onların bunu tercih etme nedeni farklı ama bu bilgi sizin de işinize yarayabilir.





GÜZELLİĞİNİZE **DEĞER** KATIN

Çeşitli nedenlerle yıpranan el ve ayakların bakımı sağlık ve estetik açıdan büyük önem taşır.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Bağdat Caddesi Polikliniği Medikal El ve Ayak Sağlığı Birimi'nde, hijyenik tırnak kesimi ve dizaynı, tırnak yüzeyinin temizlenmesi ve parlatılması, sertleşmiş derilerin giderilmesi uygulamaları el ve ayak bakım cihazları ile yapılır. Bu bakım, sağlıklı estetiğe yönelik özel bir bakımdır. Müdahale alanı, el hijyeni, dezenfeksiyon ve sterilizasyonu hastane standartlarında yapılmaktadır.

Merkezimizde Uygulanan Ayak Sağlığı Uygulamaları

- Medikal El ve Ayak Bakımı • Batık Tırnak Bakımı (Tel Tedavisi)
- Deforme Tırnak Bakımı • Diyabetik Ayak Bakımı
- Mantarlı Tırnak Tedavisi • Nasır Tedavisi • Siğil Tedavisi • Çatlak Topuk Bakımı



YENİ

YATIRIMIMIZ

GELİYOR:

T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ



BU HASTANEYE MİKROP GİREMİYOR!



PROF. DR. FARUK YENCİLEK: “Öncü hastanelerden biri olmaya devam edeceğiz”



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ'NİN AÇILIŞI İÇİN GERİ SAYIM BAŞLADI. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANELERİ TIBBİ DİREKTÖRÜ VE ÜROLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANI PROF. DR. FARUK YENCİLEK, HEKİM VE HİZMET KALİTESİNDE ÖNCÜ HASTANELERDEN BİRİ OLMAK İÇİN ÇALIŞMAYA DEVAM ETTİKLERİNİ BELİRTİYOR VE EKLİYOR: “AYNI BAKIŞ AÇISIYLA AÇACAĞIMIZ YENİ HASTANEMİZİN DE ÜLKEMİZE ÖNEMLİ BİR DEĞER KATACAĞINA İNANIYORUZ.”

“HASTANEMİZDE DÜNYANIN İLK ÜÇ TESLA HİBRİD MR CİHAZINI İNTRAOPERATİF KULLANIMLA BEYİN CERRAHİSİ AMELİYATHANEMİZDE HASTALARIMIZIN HİZMETİNE SUNUYORUZ. TAM DONANIMLI NÜKLEER TIP ÜNİTEMİZDE, TEŞHİSTEN TEDAVİYE TÜM AŞAMALARDA ETKİN BİR HİZMET VERECEĞİZ.”

100 MİLYON DOLARA YAKLAŞAN YATIRIM

Yeditepe Üniversitesi'nin kendi öz kaynaklarından karşıladığı hastane için tıbbi cihazların maliyeti de dâhil olmak üzere yaklaşık 100 milyon dolarlık bir yatırım yaptık.

ONKOLOJİ ÖN PLANDA OLACAK

Yeni hastanemizi son derece gelişmiş tıbbi cihazlarla donatıyoruz. Hedefimiz en kısa zamanda hastanemizin açılış kurdelesini kesmek. Yeni yatırımımızın adı, T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi olacak. İstanbul Anadolu Yakası'nda bulunan hastanemiz, Koşuyolu'nda merkezi bir konumda yer alıyor. Onkoloji ağırlıklı hizmet vereceğimiz hastanemizde; beyin cerrahisinden nörolojiye, ürolojiden genel cerrahiye, pediatriyen kadın doğuma kadar genel branşların tümü olacak.

İNŞAATI TAMAMLANDI

T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi'nin inşaatı tamamlandı. İç dekorasyon kısmında çalışmalarımız halen devam ediyor. Bu çalışmaların hemen ardından hizmete açacağız.

KATMA DEĞERLİ YENİ PROJELER YOLDA

2023 hedefimiz Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri'nin sayısının artması ve dünyada öncü tedavileri ülkemize getirmek. Proton tedavisi projesi, psikiyatri ve çocuk hastanesi gibi özellikli alanlara yatırım yaparak, ülkemize katma değer kazandıracak projeler hayata geçirmeyi hedefliyoruz.

GÖSTERİSSİZ LÜKS

Bilindiği üzere hastanede sağlık hizmetinin en önemli unsurlarından birisi hijyen ve sterilizasyondur. Ancak son yıllarda üzülmeye başlıyorum ki yeni açılan hastanelerin birçoğunda otelcilik hizmetlerinde aşırıya kaçış söz konusu. Bu durum hastaneyi hastane yapan unsurlar olan hijyen ve sterilizasyondan uzaklaştırmaktadır. Hastane ortamında halifleks, ahşap kaplama, yüzeylerdeki girinti - çıkıntılar ve aşırı süsleme ile mikropların oluşumuna uygun zemin hazırlanmaktadır. Böylelikle hijyen ve sterilizasyon ikinci plana atılıyor. Bizler ise hastaneye uygun temiz ortama çok önem veriyoruz. Yeni açılacak hastanemizin tüm fiziki alanları, Yeditepe Üniversitesi araştırma laboratuvarlarında

çok kıymetli bilim insanlarının üstün gayretleri ve çalışmalarıyla geliştirilen ve patenti de yine üniversitemize ait olan antimikrobiyal bir maddeyle boyandı. Bu konsept sayesinde hastanelerde hijyen konusunda çok ciddi ilerleme sağlayacağımızı düşünüyoruz. Gururla ifade ediyorum ki hastanemiz bu özelliğiyle gösterişsiz lüksü hastalara sunacak. Lüksten kastımız mikrop üremesini engelleyecek hijyene ve sterilizasyona dikkat eden fiziki şartları oluşturmak diğer taraftan hastanın dünyadaki en ileri tedavi imkânlarını sağlayacak tıbbi hizmeti sunmak. Ayrıca yeni hastanemizin bir diğer farkı hasta yataklarının hepsinin yıkanabilir özellikte olmasıdır. Bu sistem ülkemizdeki hastanelerde ilk kez uygulanıyor. Yataklarımız bu sistemde yıkanarak, hastane hijyenine uygun şartlar sağlanacaktır.

ÖNCÜ VİZYON, CAĞDAŞ TEKNOLOJİLER

Hastanemizde dünyanın ilk Üç Tesla “Hibrid MR” cihazını intraoperatif kullanımla beyin cerrahisi ameliyathanemizde hastalarımızın hizmetine sunuyoruz. Tam donanımlı nükleer tıp ve radyoloji ünitemizde, teşhisten tedaviye tüm aşamalarda etkin bir hizmet vereceğiz ve hastalarımıza her türlü teşhis ve tedavi yöntemini multidisipliner anlayışa uygun olarak sunacağız. Ayrıca üroloji anabilim dalında erken prostat konusunda HİFU tedavisine de başlayacağız. Biyokimya, mikrobiyoloji ve patoloji laboratuvarlarımızda da konusunda deneyimli akademisyenlerden oluşan uzman kadrolarımız ve yetişmiş çalışanlarımızla bütüncü doğru tanı ve tedavi hizmetlerini eksiksiz olarak planlanmış bulunuyoruz.

HERKESE ULAŞMAK İSTİYORUZ

İhtiyacı olan, gücümüzün ve nefesimizin yettiği herkese nitelikli sağlık hizmeti ulaştırmak istiyoruz. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi, alışılagelmiş Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nin sağlıkta güven ve hizmet kalitesini devam ettirecek, sahip olduğumuz özellikli bölümlerle de öncü kimliğimizi daha ileriye taşıyacak. Hedefimiz aslında çok net: Referans bir hastane olmayı sürdürmek! Amacımız nitelikli akademik ekip ile bilgi, teknoloji ve hizmet noktasında hastanın sağlık hizmetini ve sağlıklı yaşamasını ön planda tutarak, tüm branşlarda hizmet veren, hem ulusal hem de uluslararası boyutta referans bir sağlık merkezi olmak!

TUFAN SARINOĞLU: “Hedef bölgenin en iyisi olmak”



**T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ İDARİ KOORDİNATÖRÜ
M. TUFAN SARINOĞLU,
T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
İHTİSAS HASTANESİ'NİN SADECE
TÜRKİYE'NİN DEĞİL, BÖLGENİN
EN İYİ HASTANELERİNDEN BİRİ
OLACAĞINI BELİRTTİ.**

210 yatak kapasiteli T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi, tam donanımlı dokuz ameliyathaneye sahip olacak. Hastanemizde bir ilki gerçekleştirmeyi hedefliyoruz. T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi, dünyadaki ilk “mikrop barındırmayan” hastane olacak. Yeditepe Üniversitesi laboratuvarlarında geliştirilen antimikrobiyal, antibakteriyel, antiviral ve antifungal bir madde, boya aşamasında tüm yüzeylere püskürtülerek, hastanenin hiçbir yerinde bakteri ve mikrop üremesine müsaade etmeyecek.



SIFIR HASTANE ENFEKSİYONU

Patenti bize ait ve tamamıyla milli imkânlarla gerçekleştirilen bu maddeyi kapı kollarında, tutacaklarda hatta tuvaletlerde bile kullanacağız. Amacımız “sıfır hastane enfeksiyonu”na ulaşmak ve bu enfeksiyondan dolayı yaşanan sıkıntıların önüne geçmek. Bu teknolojiyi, Kozyatağı'ndaki hastanemizde de kullanacağız. Türkiye'de ve dünyada başka hastaneler bu boyayı talep ettiğinde tedarik edeceğiz.

TÜM BRANSLARDA İDDİALİYİZ

T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi'nde tüm branşların polikliniği olacak. Üniversite Hastanesi olarak mevcut akademik kadromuz ve hastanemizin teknik kapasitesiyle bütün branşlarda, hem Türkiye'de hem de bu bölgede oldukça iddialıyız. Çünkü kanıta dayalı tıp bakış açısı ile hizmet veriyoruz ve standartlarımız yüksek. Tabii ki bazı bölümlerimiz dünya çapında ünlü oldu. Beyin Cerrahisi, Kardiyoloji ve Ortopedi bu bölümler arasında.

TEMEL FELSEFEMİZ İNSAN

T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi olarak temel

felsefemiz insan. Bizim için olayın özünde insan var. Hem akademik hem de teknik personelimizin bilgisini artırmayı ve hastalarımıza daha iyi hizmet vermeyi amaçlıyoruz. Bu amaçla akademisyenlerimizi board sertifikası almaya teşvik ediyoruz. Üroloji, ortopedi, kardiyojoloji, beyin cerrahisi ve genel cerrahi bölümlerinde Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nden board sertifikalı akademisyenlerimiz hizmet veriyor. Diğer hekimlerimize de bu konuda kendilerini geliştirebilmeleri için haftada bir gün akademik izin veriyor, mali olarak destekliyoruz. Üniversitemizin laboratuvarlarında araştırma yapmaları için her türlü imkânı sağlıyoruz. Bu konuda amacımız her hekimin kendi branşıyla ilgili dünyadaki yenilikleri takip etmesi ve bilgi birikimini artırması.

100 MİLYON DOLARLIK YATIRIM

Yeni hastanemizin yatırım maliyeti yaklaşık olarak 100 milyon dolar. Sahip olduğu bina ve teknolojik özellikleriyle dünyada sayılı merkezlerden biri olacak. Genel bir hastane olarak, hastalarımızın bütün sağlık ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde tıbbi imkânlar, teknoloji ve değerli akademisyen kadrosunun yanı sıra uzman ve diğer çalışanlarımızla da hizmetlerimizi organize ediyoruz.

Hastanemiz 35.000 m² kapalı alana sahip olup, 60 poliklinikte 100 -110 akademisyen ve uzman hekim kadrosu, 11 yoğun bakım yatağı, 210 hasta yatağı kapasitesi, yaklaşık 250 hemşire ve diğer idari personel de dâhil, toplamda 850 civarında çalışanıyla hizmet verecek. Dokuz ameliyathanemiz var. Dokuzu da tıbbın gerektirdiği en son teknolojileri barındırıyor. Teknik açıdan ise dünya standartlarının üzerinde olduklarını memnuniyetle ifade etmek isterim. Bu ameliyathanelerimiz de antimikrobiyel boyayla kaplandı.

ÖNEMLİ BİR AÇIĞI GİDERECEK ÖZELLİKLİ HİZMETLER

Öncelikle biz bir Üniversite Hastanesiyiz. Bu misyonla eğitim, araştırma ve uygulama fonksiyonlarını bir arada yürütmemiz bizi sürekli dinamik tuttuğu için, tıp bilimi ve teknolojideki her türlü gelişmeyi, hem ulusal hem uluslararası anlamda yakından takip ediyor, sektörümüze öncülük ediyoruz. T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi her branşta, özellikle onkoloji ağırlıklı hizmet verecek genel bir hastane olarak planlandı. Hastanemizde kanser hastalığına yönelik tanı ve tedavi için gereken her türlü teşhis imkânıyla tüm

cerrahi ve medikal tedavileri gerçekleştirebileceğiz. Bu anlamda hastanemizde akademisyen hekim kadrolarına, diğer insan kaynağı unsurlarına ve teknolojik donanımına sahibiz. Beyin Cerrahisi branşında tüm dünyaya öncülük eden, kendi geliştirdikleri özel tekniklerle haklı gururumuz olan kıymetli akademisyenlerimizle epilepsi cerrahisi, omurga cerrahisi, perifer sinir cerrahisi gibi özellikli tüm işlemlerde hizmet vereceğiz.

Hastanemizde hem pediatrik hem de yetişkin kemik iliği nakli merkezi de bulunmakta. Bu özellikli hizmetle ilgili tüm branşlar tam bir disiplin içinde hastalarımıza ihtiyaç duydukları sağlık hizmetini eksiksiz olarak sağlayacak. Pediatrik ve yetişkin hematoloji ile medikal onkoloji bölümlerinde de teşhis ve tedavi hizmetleri sunacağız. Ayrıca 2018 yılı içinde Radyasyon Onkolojisi Merkezi'mizi de hizmete açmayı planlıyoruz. Girişimsel Radyoloji alanında da uzman akademik hekim kadromuz ve yüksek teknolojik imkânlarımızla hastalarımıza ihtiyaç duyacakları tedavi hizmetlerini etkin bir şekilde vereceğiz.

“HASTANEMİZ 35.000 M² KAPALI ALANA SAHİP OLUP, 60 POLİKLİNİKTE 100 -110 AKADEMİSYEN VE UZMAN HEKİM KADROSU, 11 YOĞUN BAKIM YATAĞI, 210 HASTA YATAĞI KAPASİTESİ, YAKLAŞIK 250 HEMŞİRE VE DİĞER İDARİ PERSONEL DE DÂHİL, TOPLAMDA 850 CİVARINDA ÇALIŞANIYLA HİZMET VERECEK.”



“Dünya standartlarında hizmet veriyoruz”



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ BAŞHEKİMİ, BEYİN-OMURİLİK VE SİNİR CERRAHİSİ UZMANI PROF. DR. BAŞAR ATALAY, ÖNÜMÜZDEKİ AYLARDA AÇILMASI BEKLENEN YENİ HASTANEYLE İLGİLİ ÇARPICI AÇIKLAMALAR YAPTI.

Kurulduğumuz günden beri tam 11 yıldır birlikte olan köklü bir ekibe sahibiz. Bu ekip ve yöneticilerimizin başarıları sayesinde hasta sayımız gün geçtikçe arttı. Mevcut hastanemiz artan hasta sayısını karşılamakta güçlük çekmeye başlayınca daha fazla hastaya hizmet verebilecek, daha büyük ve daha modern bir hastane ihtiyacı doğdu. Bu ihtiyaç doğrultusunda T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi’ni hayata geçirmeye karar verdik.

EN SON TEKNOLOJİ

T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi’ni önümüzdeki aylarda açmayı planlıyoruz. Yeni binamızda sağlık hizmetlerini hem yatak sayısı hem ameliyathane hem de dizayn açısından farklı bir yere taşıyoruz. Tam teşekküllü

bir hastane olacak burası. Bütün branşlarda hizmet vermeyi planlıyoruz. Hem radyoloji servisinde hem de ameliyathanelerde en son teknolojiye sahip cihazlar kullanılacak. Örneğin ameliyat esnasında 3 boyutlu MR görüntü alınabilecek. Mikrocerrahi tekniklerin yanı sıra endoskopik-laparoskopik cerrahiyle ilgili en gelişmiş cihazlar sayesinde ameliyattaki hastanın güvenliğini en üst seviyeye çıkarıyoruz. Ameliyat sırasında hastaların beyin ve sinir fonksiyonlarını kontrol edebiliyoruz. Omurga ve omurilik ameliyatlarında en son teknolojileri kullanma şansımız yeni ameliyathanemizde doğuyor.

MİKROP GİREMEZ!

Bütün hastane Yeditepe Üniversitesinin laboratuvarlarında Üniversitenin beyin takımı tarafından üretilen özel anti bakteriyel malzemelerle donatıldı. Yer kaplamalarından duvarlara kadar bu konuda hassasiyet gösterildi. Dikkat ederseniz hastanenin koridorlarında ya da odalarında gördüğünüz her köşe yuvarlak. Hastanede birbirini 90 derece kesen hiçbir köşe yok. Ameliyathanelerimiz için de durum aynı. “Temizliği kolay olsun, mikrop girmesin” diye özel olarak böyle tasarlandı. Örneğin ameliyathanelerin her biri tek tek birer blok halinde corian malzemeden yapıldı. Bunlar oldukça pahalı ama insan hayatı için kesinlikle harcanan paraya değer. Ayrıca hastane binası depreme dayanıklı olarak inşa edildi. İstanbul Teknik Üniversitesi’nden binanın sağlamlığı açısından onaylar

T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ BAŞHEKİMİ, BEYİN-OMURİLİK VE SİNİR CERRAHİSİ UZMANI PROF. DR. BAŞAR ATALAY, “ÖNCELİĞİMİZ DÜNYA STANDARTLARINDA SAĞLIK HİZMETİ VERMEK. ZATEN DÜNYA STANDARTLARINDA HATTA ÜZERİNDE HİZMET VERİYORUZ. ATATÜRK'ÜN GÖSTERDİĞİ 'MUASIR MEDENİYETLER SEVİYESİ'NİN ÜZERİNDE DÜNYADA ÖRNEK GÖSTERİLEN BİR HASTANE KONUMUNDAYIZ.”

alındı. Ayrıca bina ekstra olarak deprem için güçlendirildi. Yeni hastanemizin deprem yönünden oldukça güvenli olduğunu söyleyebilirim.

MERKEZİ KONUM

T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi merkezi bir konuma sahip. Koşuyolu'nda E5 karayolunun üzerindedir. Avrasya Tüneli'nin hemen önünde yer alıyoruz. Hemen arka tarafımızda metro ve Marmaray bulunuyor. Yani hem Avrupa yakasından hem de Anadolu yakasından buraya gelmek oldukça kolay. Haydarpaşa Garı'na veya Harem vapur iskelesine ise 5-10 dakika mesafedeyiz. Kadıköy yürüme mesafesinde. Son derece ulaşılabilir bir konumda bulunuyoruz.

ÜNİVERSİTE HASTANESİYİZ

Öncelikle biz bir üniversite hastanesiyiz. Ar-Ge çalışmalarımız sürekli devam ediyor. Mühendislik fakülteleriyle ortak projeler geliştiriyoruz. Örneğin omurga cerrahisi üzerine çalıştığımız yeni projelerimiz var. Sadece benim ameliyat masası ve bu masalarda kullanılan malzemelerle ilgili uluslararası iki tane patentim var. Ayrıca üniversite hastanesi olarak her öğretim görevlisi yılda en az iki-üç tane makale yazarak bilimsel literatüre katkıda bulunuyor. Bu konuda önde giden bir üniversiteyiz. Her yıl uluslararası kurslar düzenliyoruz. Türkiye'deki birçok bilimsel toplantı hastanemizdeki doktorlar tarafından yine Hastanemizde ya da Üniversite kampüsümüzde düzenleniyor. Örnek olarak “İstanbul Microneurosurgery” kurslarını verebilirim. Bu kurslar artık bütün dünyada gelenekselleşti ve Yeditepe Üniversitesi ile özdeşleşti. Eğitim faaliyetlerine örnek olarak şu anda nöroşirurji bölümünde çalışan İspanyol doktor öğrencimizin yaptığı çalışmaları verebilirim. Uluslararası faaliyetlere bir başka örnek olarak bu yıl Ağustos ayında İstanbul'da düzenleyeceğimiz Dünya Nöroşirurji Kongresi'ni söyleyebilirim.

DÜNYA ÇAPINDA AKREDİTASYON

Türkiye'de hem akademik hem de hasta hizmetleri anlamında dünya çapında akredite olmuş bir kuruluşuz. Yurt dışından hasta kabul ediyoruz. Sadece benim geçen hafta ameliyat ettiğim dört-beş yabancı hastam vardı. Beyin

cerrahisinde Prof. Dr. Gazi Yaşargil ve Prof. Dr. Uğur Türe gibi dünya çapında cerrahlarımız var. Ortopedi, üroloji, genel cerrahi ve obezite cerrahisi, plastik cerrahi, KBB, göz, çocuk cerrahisi son derece güçlü olduğumuz diğer bölümler. Dahili branşlarımız olan kardiyoloji, nöroloji, endokrinoloji, nefroloji, enfeksiyon, çocuk hastalıkları, onkoloji, hematoloji, psikiyatri, patoloji ve burada adını saymadığım birçok bölümde oldukça güçlü bir kadromuz var. Hedefimiz Mustafa Kemal Atatürk'ün gösterdiği “muasır medeniyetler seviyesi”nin üzerine çıkmaktır.

KENDİMİZİ HASTANIN YERİNE KOYUYORUZ

Kurulduğu günden bu yana birbiriyle ahenkle çalışan bir ekip var. Dile kolay 11 yıl geçmiş. Tıpta bu ahengi, bütünlüğü yakalamak önemlidir. Çünkü tıpta bir branş yoktur, bütünlük vardır. Yani herkesin aynı amaca hizmet etmesi, aynı bakış açısına sahip olması gerekir. Örneğin ne kadar iyi ameliyat yaparsanız yapın, enfeksiyon ya da kardiyoloji uzmanınız iyi değilse başarılı olamazsınız. Çünkü bir insana sadece branş bazında değil, bir bütün olarak bakmanız lazım. Hastanemizdeki yaklaşım da bu. Burada kendimizi hastanın yerine koyup konuya o şekilde yaklaşıyoruz. Hastaya zaman ayırarak, onu en iyi şekilde anlamaya çalışıyoruz. Konuyu cerrahi bir müdahale gibi düşünürsek, işi her yönüyle değerlendirip hasta için hangi cerrahi yöntem daha etkili ve mantıklı olur, ona bakıyoruz.

HEDEF TEKNOLOJİ İHRAC ETMEK

Yeditepe bir Üniversite, bilim ve felsefe okuludur. Özgür bilimsel düşünce bizim için çok önemlidir. Fikriniz hür olmazsa hiçbir şey üretemez buluş yapamazsınız. Türk milleti Atatürk'ün de dediği gibi çok zeki ve çalışkan olduğu için bilim alanında da hak ettiği yeri eninde sonunda mutlaka alacaktır. Bilimsel gelişme sürecini devam ettirmek istiyoruz. Hedefimiz sağlık hizmetlerindeki kalitemizi koruyarak, bilimsel gelişmelere hız vermek. Yeni tedavi yöntemleri geliştirmek istiyoruz. Bu nedenle multidisipliner çalışmalara çok önem veriyoruz. Yeni cerrahi yöntemler geliştirmek veya yeni cerrahi malzemeler geliştirip üreterek, bunu tüm dünyada yaygınlaştırmak istiyoruz. Bir kişinin bunu başarması mümkün değil. Biz büyük, birbirine bağlı ve oldukça kuvvetli bir ekibiz.

DOKUZ SORUDA ORGAN BAĞIŞI VE NAKLİ

**ORGAN BAĞIŞI VE NAKLİ
KONUSUNDA MERAK
EDİLENLERİ T.C. YEDİTEPE
ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
ORGAN NAKLİ KOORDİNATÖRÜ,
DR. AHMET ÇAKIROĞLU SİZİN
İÇİN CEVAPLADI.**





**"GELİŞMİŞ ÜLKELERDE
KADAVRA NAKİL ORANLARI
YÜZDE 70-80'LERDEYKEN,
BİZDE MAALESEF YÜZDE 20'LER
CİVARINDA. BİZDEKİ NAKİLLERİN
YÜZDE 80'İNDEN FAZLASI
CANLI NAKİLLERDİR."**



Organ nakli nedir?

Çok basit olarak görevlerini yapmayan organların yerine yenilerinin takılmasıdır. Bir başka deyişle hasta olan, işlevini yerine getirmeyen organın yenisiyle değiştirilmesi de diyebiliriz.

Organ bağışında bulunmak bağışçının hayatını riske atar mı?

Bu konuyu ikiye ayırmak lazım. Birincisi kadavra bağışı, ikincisi canlı bağıştır. Kadavra bağışı kişinin vefatından sonra yapılır. Bu durumda hayatını ya da sağlığını riske atma gibi bir durum söz konusu olamaz. Canlı organ bağışında kişiyle ilgili çok ciddi tetkikler yapılır. Yeterince tetkik yapıldıysa ve doğru şekilde incelendiyse kişinin hayati riski yoktur. Zaten kişinin hayatı konusunda en ufak bir risk söz konusuysa, hem kanuni hem de tıbbi olarak organ bağışı kabul edilemez. Bu kişilerin organ bağışı iptal edilir.

Kimler organ bağışında bulunabilir?

Bu konuyu da kadavra ve canlı bağışı olarak ikiye ayırmak lazım. Kadavra bağışı herkes için uygundur. Kişinin vefatı halinde eğer organlar kullanılabilir durumdaysa yapılır. Ancak canlı bağışta temel prensip kişinin sağlığına zarar verilmemesidir. Karaciğer naklinde genç vericiler tercih edilir zira ilerleyen yaşlarda karaciğerin yağlanma durumu söz konusudur. Böbrekte ise genç ve yaşlıdan ziyade böbreğin fonksiyonel olması önemlidir. Yapılan tahliller bu konuda

bize yol gösterir. Kişinin organ bağışından sonra hayatında bir risk olmayacağı tespit edilirse organ nakli yapılır.

Kimlere organ nakli yapılamaz?

Organ naklinden fayda görmeyecek kişilere yapılamaz. Burada kimleri kastediyoruz. Çok yaşlı, ileri derecede kalp hastası olan, nakilden sonra yaşam ömrünün kısa olacağına tıbbi olarak kanaat getirdiğimiz kişiler ya da kanser hastaları... Beş yıl önce kanser geçirmiş hastalara herhangi bir şekilde nakil yapılamaz. Çünkü yaptığımız nakilden kişinin zarar görmesi, fayda görmesi ihtimalinden daha yüksektir.

Organ bağışı için yaş sınırı nedir?

Kadavra nakillerde herhangi bir yaş sınırı yoktur. Vefat halinde organların sağlığı esastır. Canlı nakillerde ise 18 yaş sınırı elzemdir. 18 yaşından önce kişi bağışçı olamaz. Kanunlarımızda bu durum net bir şekilde açıklanmıştır. 2832 sayılı kanunun beşinci maddesi bu konuyu çok net ifade eder. Yaşlılıkta örneğin karaciğer nakli söz konusuysa 50-55 yaş üst sınırdır. Ancak böbrek naklinde yaştan ziyade böbreğin sağlığı daha önemlidir.

Hayattayken organlarını bağışlayan bir kişi daha sonra bundan vazgeçebilir mi?

Elbette vazgeçebilir. Bir kişi iki şahit huzurunda organlarını bağışlayabilir. Bu Sağlık Bakanlığı tarafından kayıt altına

alınır. Bu izin doğrultusunda kişi organ bağışlamış sayılır ve vefat halinde gerekli işlemler yapılır. Ancak kişi istediği zaman vazgeçebilir, vazgeçtiğini bildirmesi yeterlidir. Etrafındaki insanlara “Vefatım halinde organlarımın bağışlanmasını istemiyorum” demesi kâfidir. Herhangi bir zorlama yoktur çünkü bu gönüllülük esasına dayalı olarak yürüyen bir iştir.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi organ nakli ameliyatlarında ülke genelinde nasıl bir yere sahip? Bu konuda hangi alanlarda öncülük ediyor? Başarı oranı nedir?

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi oldukça büyük ve köklü bir kurum. Biz iki türlü nakil yapıyoruz. Soyut organ nakli yani böbrek ve karaciğer nakli. Bir de doku nakli yani kemik iliği ve kornea nakli gibi... Ancak bizim organ nakli derken daha çok anlattığımız şey soyut organ naklidir. Üniversitemiz bu konuda hem dünyada hem de Avrupa’da iyi bir konuma sahip. Amacımız bu değil ama kadavra bağışımız çok olmadığı için ülkemizde organ nakilleri canlı bağış üzerinden yürüyor. T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi bu konuda Türkiye ortalamasının altında olmadığı gibi, genel itibarıyla bakıldığında önde gelen merkezlerden biri olduğunu söyleyebiliriz.

Organ bağışında Türkiye diğer ülkelerle kıyaslandığında ne durumda? Türkiye’nin organ nakillerindeki başarı oranı nedir?

Türkiye’nin canlı nakillerde en az ABD ve Avrupa ülkeleri kadar başarılı olduğunu söyleyebiliriz. Kadavra nakillerde ciddi sıkıntımız vardır. Buradaki sıkıntımız başarı oranında değil sayılardadır. Gelişmiş ülkelerde kadavra nakil oranları yüzde 70-80’lerdeyken, bizde maalesef yüzde 20’ler civarında. Bizdeki nakillerin yüzde 80’inden fazlası canlı nakillerdir. Oransal olarak düşük kalsak da başarı oranı olarak dünya ülkelerinden geride değiliz. Birçok ülkeden daha iyi olduğumuzu da söyleyebiliriz. Bu konuda niye bu kadar rahat konuşuyoruz çünkü bakanlığın elinde 2009’dan beri tüm Türkiye’nin nakil verileri var. Bunlar uluslararası platformlarda yayınlanıyor. Başarımızda bu platformlarda çok net ifade edilebilir. Türkiye’de böbrekteki başarı oranı yüzde 97’leri geçerken, karaciğerde ise bu oran yüzde 80’leri aşmaktadır.

Organ bağışını teşvik etmek için ülkemizde neler yapılmalı? Ülkemizde en ciddi sıkıntılardan biri bu... Bu konuya mutlaka

el atmak zorundayız. Bunu resmi organlar vasıtasıyla yapmak zorundayız. Ülkemizde zaman zaman özellikle 3-9 Kasım haftasında kampanyalar düzenleniyor. Zaman zaman televizyon programlarında bu konuya yer veriliyor. Ancak bütün bunlar tek başına yeterli değil. Sadece bir haftayla ya da belli dönemlerde yapılan etkinliklerle arzu edilen başarıyı yakalamak mümkün değil. Türkiye 2000’li yıllardan bu yana sistem değişikliğiyle milyon nüfus başına kadavra bağışını 0.5’ten 7’lere kadar çıkardı. Bu bir başarı ama Avrupa’yı düşünürseniz hâlâ onların 10 kat gerisindeyiz. Başta Sağlık Bakanlığı ve resmi kurumlar olmak üzere toplumsal bir kampanya yapılması şart. Bununla ilgili çok daha fazla kamu spotuna ihtiyacımız var. Mutlaka toplumun tüm kesimlerine hitap edecek şekilde görsel ve afişlerin oluşturulması lazım. Sigarayı bırakma ya da aşı kampanyasında olduğu gibi toplumun tüm kesimlerinin katılımını sağlayacak bir kampanyaya ihtiyaç var. Mutlaka okullarda ders olarak bu konunun okutulması lazım. Bir şekilde insanlara daha başlarına gelmeden bu konuyla ilgili bir eğitim verilmesi gerekiyor. Organ nakli özel bir iş. Bütün dünyada her sağlık biriminde para harcanırken, organ naklinde daha kronik hastaları nakil yoluyla kurtardığımız için hem para kazanıyorsunuz hem de hastaya sağlık veriyorsunuz. Bu kadar avantajlı bir işin peşinin bırakılmaması lazım...



2016 YIL SONU İTİBARIYLA TÜRKİYE’DE ORGAN NAKLİ BEKLEYEN KİŞİ SAYISI:

BÖBREK NAKLİ:	21.820
KARACİĞER NAKLİ:	2.217
KALP NAKLİ:	742
PANKREAS NAKLİ:	274
AKCİĞER NAKLİ:	42
KORNEA NAKLİ:	3.400
KALP KAPAĞI NAKLİ:	3
İNCE BAĞIRSAK NAKLİ:	2



» **ORGAN BAĞIŞINDA SİGARAYI BIRAKMA YA DA AŞI KAMPANYASINDA OLDUĞU GİBİ TOPLUMUN TÜM KESİMLERİNİN KATILIMINI SAĞLAYACAK BİR KAMPANYAYA İHTİYAÇ VAR.**

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Organ Nakli Koordinatörü
Dr. Ahmet Çakıroğlu

Organ Nakli Sonrası Beslenme



**T.C. YEDİTEPE
ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ'NDEN
BESLENME VE DİYET
BÖLÜM YÖNETİCİSİ
DİYETİSYEN DERYA
DİNÇER AKIN, ORGAN
NAKLİNİ İZLEYEN
SÜREÇTE HASTANIN
NASIL BESLENMESİ
GEREKTİĞİNİ ANLATTI.**

Günümüzde organ yetmezliği bulunan birçok hasta için en etkili tedavi yöntemi organ naklidir. Organ nakilleri ile hayata tutunan hastaların sayısı her geçen gün artıyor. Ülkemiz organ nakillerinde en üst düzeydeki standartları yakalamış bulunuyor hatta dünya ile rekabet halinde... Organ nakli sırasında ve sonrasında belki de en dikkat edilmesi gereken konu beslenmedir. Zira nakil sonrasında vücudun tüm sistemlerinde belirgin dengesizlikler olabiliyor ve yeni organ takıldıktan sonra tam fonksiyon görene kadar zorluklar yaşanabiliyor. Operasyon sonrası enfeksiyon, diyabet, hipertansiyon (**yüksek kan basıncı**), safra kesesi ve böbrek hastalıkları görülebiliyor. Bu nedenle vücuda adapte olmaya çalışan yeni organın reddini engellemek için bağışıklık sisteminizi baskılamak gerekiyor.

Düşün bağışıklık sistemine karşın nakil sonrasında görülebilecek olumsuz sonuçları önlemek için özellikle beslenmeye, hijyene ve bulunulan ortamlara dikkat etmek en önemli unsurdur.

TRANSPLANTASYON SONRASINDA NELER YEMELİSİNİZ?

Transplantasyon öncesinde uzun bir zaman hasta kaldığınız için muhtemelen kas kaybına bağlı olarak çok kilo kaybettiniz. Bu yüzden yeterli, düzenli ve dengeli beslenmek iyileşme döneminizin en önemli kısmını oluşturur. Ameliyat sonrası özellikle ilk bir aylık dönemde vücudun yıkılan kasları yerine koyabilmesi için kalorisi yüksek, bol karbonhidratlı ve bol proteinli gıdalar almanız gerekmektedir. Yattığınız süre boyunca gelen yemeklerin yanı sıra ek olarak verilecek Nutrisyonel Besin Desteklerini (mamalar) de yemeniz istenebilir. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme tekrar ayağa kalkmanıza yardım edecek en büyük unsurdur.

Ameliyat sonrası uzun dönem kortizon kullanması gereken hastaların yaşadığı en belirgin sorun iştahta belirgin bir artıştır. Böylelikle kilo alma, birçok transplantasyon hastası için ciddi bir sorundur. Kilonuz ile kan şekerinizi kontrol altında tutmak için az yağlı ve az şekerli, az tuzlu ya da tuzsuz bir beslenme programına ihtiyaç duyabilirsiniz.

İhtiyaçlarınızı karşılamaya yönelik yeterli ve dengeli bir yeme-içme planı oluşturmanıza yardım etmesi için mutlaka bir diyetisyene danışmanız gerekmektedir.

Size özel düzenlenecek olan beslenme planınızda mutlaka meyve, sebze, tam taneli tahıllar ve ekmekler, az yağlı süt ve süt ürünleri ya da diğer kalsiyum kaynakları, yağsız etler, balık, kümes hayvanları veya diğer protein kaynakları mutlaka yer almalıdır.



BESLENİRKEN DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER:

- Mutlaka sağlığımız için gereken ideal kiloda olmaya özen gösterin.
- Kek, bisküvi, hamur işi gibi karbonhidrattan zengin gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmın.
- Acıktığınızı hissettiğinizde biraz meyve ya da sebze (düşük kalorili) yiyin.
- Her gün yaklaşık üç litre sıvı almaya çalışın. Tüketilen sıvının çoğunluğu su olmalıdır. Bu vücudunuzdaki zararlı atıklardan kurtulmak için böbreklerinizi koruyacaktır. Şişe suyu, bitki çayları, az yağlı pastörize süt ve doğal-taze sıkılmış meyve suları (şekersiz) uygun seçeneklerdir.
- Her zaman taze meyveleri sirkeli suda en az yarım saat bekletmiş olmak şartıyla yıkayın ve soyarak tüketin.
- Patates, havuç gibi toprakta büyüyen sebzeler her zaman soyulmalı ve kaynatılmalıdır.
- Sebzeleri düdüklü tencerede pişirmek, içeriğindeki vitamin ve mineralleri koruyacağı için yararlı olacaktır.
- Marul, nane, maydanoz, roka gibi çiğ sebzeleri ve yeşillikleri dışarıda yemeyin. Evde sirkeli suda en az 30 dakika bekleterek, üç-dört kez yıkadıktan sonra tüketiniz.
- Özellikle midye, çiğ köfte, kokoreç vb. gibi temizliğinden şüphe edilebilecek yiyeceklerden, hazır ve konserve gıdalardan kesinlikle uzak durun.
- Pastörize olmayan süttten yapılmış peynir yemeyin, küflü peynirlerden kaçınmın.
- Taze olarak yemeniz gerektiğinden süt, peynir, yağ ve yoğurt gibi ürünleri her seferde az miktarda satın alın.



» **SİZE ÖZEL DÜZENLENEN BESLENME PLANINDA MUTLAKA MEYVE, SEBZE, TAM TANELİ TAHILLAR, AZ YAĞLI SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ, YAĞSIZ ETLER, BALIK, KÜMES HAYVANLARI MUTLAKA YER ALMALIDIR.**

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölüm Yöneticisi
Derya Dinçer Akın

TV PROGRAMLARIYLA TOPLUMU BİLİNÇLENDİRİYOR

DÜNYACA ÜNLÜ PROF. DR. MEHMET ÖZ'ÜN 10 YIL BOYUNCA ASİSTANLIĞINI YAPAN DOÇ. DR. HALİT YEREBAKAN, 35 YAŞINDA OLMASINA RAĞMEN TIP DÜNYASININ EN BAŞARILI VE TANINAN SİMLERİNDEN BİRİ. T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ BAŞHEKİM YARDIMCISI OLARAK BAŞARILI KALP AMELİYATLARI GERÇEKLEŞTİREN YEREBAKAN, BİR YANDAN DA TELEVİZYONDA YAPTIĞI PROGRAMLARLA SAĞLIK KONUSUNDA HALKI BİLİNÇLENDİRİYOR. DOÇ. DR. HALİT YEREBAKAN'A MERAK ETTİKLERİMİZİ SORDUK.

Geçmişte ABD'deki organ bağıışı hakkındaki çalışmalarıyla adından söz ettiren Doç. Dr. Halit Yerebakan, henüz 35 yaşında olmasına rağmen başarılı kariyeriyle göz dolduruyor. Dünyaca ünlü kalp cerrahı Prof. Dr. Mehmet Öz'ün de 10 yıl boyunca asistanlığını yapan Yerebakan, başarısını çok çalışmasına borçlu. Çocukken MIT'te (Massachusetts Institute of Technology) profesör olan babası gibi bir gün mühendis olacağını hayalini kuran Halit Yerebakan, İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni kazanınca hayal kırıklığı yaşasa da sonra mesleğine aşık bir doktor olmuş.

Bir e-postayla tanıştığı Mehmet Öz'ü mevkiye değil söze değer veren, disiplinli ve çalışkan biri olarak tanımlayan Doç. Dr. Yerebakan'ın ilham veren hayat hikâyesini bizzat kendisinden dinledik.

Mühendis olma hayalleri kurarken nasıl doktor oldunuz?

Nasıl armut dibine düşüyorsa ben de babam gibi mühendis olmayı hayal ederek büyüdüm. Üniversite sınavında başarısız olmam ailemde hayal kırıklığı yarattı.

Hiç tecrübem olmamasına rağmen başvuruma olumlu yanıt alınca ilk işim kameramanlık oldu. Dört ayda bazı şeylerin değerini anlayacak kadar sıkıntı çektim. Üniversite eğitiminin önemini anlayıp tekrar sınava girdim. Tıp fakültesine başladıktan sonra mesleğime aşık oldum. Yıllar sonra o sıkıntıların arkasında babamın olduğunu, tüm senaryoyu onun yazdığını öğrendim.

Neden kalp damar cerrahisini seçtiniz?

Daha hekimliğin diğer branşlarını tanıyamadan birinci sınıfta verdiğim bu karar, aynı tıp fakültesine olan aşkımla aynı anda gerçekleşti. Bir kalp ameliyatı izleme şansını yakaladım. Kalbi durdurulmuş bir hasta, yapay bir mekanizmayla yaşamaya devam ediyordu. Bu durum gerçek anlamda beni büyüledi.

Henüz 35 yaşında böyle parlak bir kariyere nasıl sahip oldunuz?

Allah "Ben çalışana veririm" diyor. Başarıyı elde etmenin en önemli unsuru çok çalışmak. Amacım hep iyi bir kalp cerrahı olmaktı. Tüm yaz tatillerimi dünyada kendini ispatlamış kalp cerrahlarının yanında staj yaparak geçirdim. Hep en iyinin peşinde koşarak bugünlere geldim.



iyi fikir



İHTİSAS TEZİMİ KALP NAKLİ HASTALARI ÜZERİNDE GERÇEKLEŞTİRDİM. EN BÜYÜK AVANTAJIM COLUMBIA ÜNİVERSİTESİ GİBİ ABD’NİN BİR NUMARALI KALP NAKİL MERKEZİNDE ÇALIŞMAM OLDU.

Gelelim Mehmet Öz ile olan ilişkinize... Nasıl asistanı oldunuz?

2002 yılında tanıştık. Ona staj yapmayı arzu ettiğimi belirten bir e-posta atmıştım. Columbia Üniversitesi’ne direkt başvuru yapmam gerektiği cevabı aldım. Kliniğe gidip gelmeye başladım. Dört gün kendisini uzaktan gördüğüm halde bir türlü yanına ulaşamadım. Bir e-posta daha yollayarak buraya onun için geldiğimi, ilgilenemeyecekse dönmeye hazır olduğumu yazdım. Kısa süre içinde ertesi gün için bir randevu verdi. Orada kalacağım sürede yapmam gerekenlere ilişkin program hazırlamıştı. Türkiye’ye dönüş vakti geldiğinde yanında edindiğim tecrübelerimi bir rapor haline getirip, bir gün onu geçtiğimde “Bu çocuğu ben yetiştirdim” diye benimle gurur duymasını sağlayacağıma dair not yazdım. 10 yıllık hoca-asistan hatta ağabey-kardeş boyutuna varan ilişkimiz böyle başladı.

Hoca olarak nasıl biri? Size çok ceaktirdi mi?

Son derece demokrat, mevkiye değil söze değer veren, disiplinli, çalışkan ve hâlâ heyecanlı. Bazen hiç uyumadığını bile düşünüyorum. Hızı ve temposuna yetişmek zor olsa da beraber yürüdüğü insanlara kendi heyecanından da bir parça katmayı başarıyor.

ORGAN NAKLİ HÂLÂ BENİMSENEMEDİ

Ödüllü organ nakli uzmanına nasıl dönüştünüz?

İhtisas tezimi kalp nakli hastaları üzerinde gerçekleştirdim. En büyük avantajım Columbia Üniversitesi gibi ABD’nin bir numaralı kalp nakil merkezinde çalışmam oldu. 2011 yılında bu konuda üç ayrı araştırma ödülü kazandım.

İnsanlar organ nakli konusunda sizce yeteri kadar duyarlı mı?

Türkiye’de tam benimsenmiş değil. Bunu başarana kadar da ülkemizde bu hizmetin sınırlı kalacağını düşündüğüm için elimden geldiğince katkı sağlamaya uğraşıyorum. Organ

yetersizliklerinin medikal tedavileri hem maliyetli, hem de hasta hayatı açısından sınırlı kalıyor. Organ yetmezliğinde altın kural organ nakli yapmaktır. Uzun vadede karşılaştırıldığında organ nakli en ucuz yöntemdir.

KALP KRİZİNİN NEDENİ GENETİK KODLAR

Sağlıklı bir yaşam için ne yapmalıyız?

Şekerden uzak durun! İnsanımız şekeri sadece beyaz şeker formatında tanıyor. Ancak içtiğimiz süttten yediğimiz ekmeğe kadar her şeyde şeker var. Fazla tuz tüketiminin zararı da aşikâr... İnsanın kalp krizi geçirmesini sağlayan damar problemlerinin bile altta yatan en büyük sebebi bu iki zehir! Özellikle ince kabuklu sebze ve meyveler organik olmalı ama kalın kabuklularda bu şart değil. Örneğin portakal, mısır, muz, brokoli, bezelye ve karnabaharın organik olması şart değil. Fakat elma, çilek, kiraz, üzüm ve havucun organik alınması gerekiyor. Süt üretiminde çok fazla hormon ve antibiyotik kullanılıyor; bu yüzden organik olanları tercih etmelisiniz. Daha uzun yaşamak ve ölüm riskini yarı yarıya azaltmak için günde 40 gram lif içeren gıda tüketin. Bunun için başlıca kaynaklar muz, çilek, elma, şeftali, fasulye, bezelye, mısır, brokoli ve yulaf ezmesi.

Sigara, alkol, stres, yanlış beslenme kalbin en büyük düşmanı. Peki, bilmediğimiz ancak karşı karşıya olduğumuz başka neler var?

Genetik kodlarımız... Saymış olduğunuz etkenler değiştirilebilir özelliğe sahip. Oysa kalp hastalıklarının büyük çoğunluğu değiştirilemeyen risk faktörleri sebebiyle meydana geliyor. Dolayısıyla kalp hastalıklarını, bireysel risk faktörleri olarak görmektense, toplumsal risk faktörleri olarak algılamak lazım...

DOKTORUM BAK YİNE AYAKTAYIM

Unutmadığınız bir hasta-doktor diyalogu var mı?

İstanbul’a bir sünnet düğününe katılmak için gelen İzmirli bir beyefendi kalp krizi geçirince yollarımız keşişti. Felç geçirdi, bir aydan uzun süre uyutuldu, çok ağır enfeksiyonlar atlattı. Görme yeteneğini kısmi olarak kaybetti, kalbi üç defa durdu ve ellerimle yaptığım kalp masajıyla hayata tutundu. İki ay sonunda mucizevi olarak hayatta kaldıysa da onu tekerlekli sandalyede taburcu etmek benim için bir yıkım oldu. Bir yıl sonra yürüyerek ziyaretime geldi ve “Doktorum bak yine ayaktayım. Yaptıkların için minnettarım” dedi.



DAHA UZUN YAŞAMAK VE ÖLÜM RİSKİNİ YARI YARIYA AZALTMAK İÇİN GÜNDE 40 GRAM LİF İÇEREN GIDA TÜKETİN. BUNUN İÇİN BAŞLICA KAYNAKLAR MUZ, ÇİLEK, ELMA, ŞEFTALİ, FASULYE, BEZELYE, MISIR, BROKOLİ VE YULAF EZMESİ.



MÜZİK EŞLİĞİNDE OPERASYON

**SİZ DIŞARIDA SEVDİĞİNİZ
KİŞİNİN AMELİYATI İYİ
GEÇSİN, SAĞLIĞINA
KAVUŞSUN DİYE DUA
EDERKEN, CERRAHLAR
DA ELLERİ BİR MİLİM
DAHİ TİTREMESİN,
ZİHİNLERİ AMELİYATA
KONSANTRE OLSUN
DİYE UĞRAŞIYOR. VE
BU KONUDA EN BÜYÜK
YARDIMCILARI MÜZİK!**

Herkesin kendini
sakinleştirmek, iyi
hissetmek için farklı
yöntemleri var. Bunlardan
biri de hiç kuşkusuz müzik
dinlemek. Cerrahların en kritik
ameliyatlarda bile müzik dinlediğini
öğrenmek sizi şaşırtabilir ama
endişeye gerek yok. Onların zihni
ve elleri de böyle kusursuz çalışıyor
ve sevdiklerinizi böyle sağlıklarına
kavuşturuyor. Peki, cerrahlarımızın
favori müziklerini öğrenmek ister
miydiniz?



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BAŞHEKİM YARDIMCISI KALP CERRAHI
DOÇ. DR. HALİT YEREBAKAN

Ameliyat esnasında müzik dinliyor musunuz?

Normalde ameliyat sırasında müzik dinlemek hastalar ve hasta yakınları tarafından iyi karşılanmıyor olabilir. Ancak ameliyathanenin eski tıp dilindeki adı ameliyat tiyatrosudur. Siz hiç bir tiyatronun müziksiz olduğunu gördünüz mü?

Bu süreçte ne tür müzikleri tercih ediyorsunuz?

Cerrahlık çok kutsal bir meslek ve aslında siz o nesteri elinize aldığınızda normal hayattaki karakteriniz ile orada bulunmuyorsunuz. Tiyatro salonunda adeta tababet sanatını icra ediyorsunuz. Oynadığınız sahne ne ile uyumlu ise arkada o anki ruh halinize iyi gelecek bir müzik seçiyorsunuz. Çok agresif, ağır bir iş yaparken hareketli pop remiksleri dinliyorum. Ama hassas bir iş yaparken ya da damarları birbirine dikerken, müzikle hareketinizin uyumlu olması gerektiği için yavaş parçaları tercih ediyorum.

FAVORİ AMELİYAT MÜZİKLERİ

Kazım Koyuncu- Dido
Kazım Koyuncu- Koyverdun
Gittun Beni
Kazım Koyuncu-Ben Seni
Sevdiğimi Dünyalara Bildirdim
Felix Jaehn- Ain't Nobody



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
GENEL CERRAHI UZMANI
PROF. DR. ÖGE TAŞÇILAR

Ameliyat esnasında ne zamandan beri müzik dinliyor musunuz?

Asistanlığımдан beri yani 1992 yılından bu yana ameliyat yaparken müzik dinliyorum.

Bu süreçte ne tür müzikleri tercih ediyorsunuz?

Genellikle radyodan yabancı müzik kanalları (Radyo ODTÜ, Virgin Radio, Metro FM gibi...)

Müzik dinlemek sizi nasıl motive ediyor ya da performansınızı nasıl etkiliyor?

Operasyon sırasında ortamdaki ve ekipteki gerginliği azaltıyor. Daha sakin, dikkatli ve sabırlı iş yapıyoruz.

Ameliyat sırasındaki vazgeçemediğiniz ilk beş şarkı ya da sanatçı ve/veya grup hangisi?

Genelde pop rock ve caz dinliyorum.

FAVORİ AMELİYAT MÜZİKLERİ:

Kovacs - My Love
Lana Del Rey - Summertime Sadness
Rihanna - Diamonds
Adele - Hello
Dead Can Dance -
The Carnival Is Over



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
KULAK BURUN BOĞAZ UZMANI
PROF. DR. YAVUZ SELİM PATA

Ameliyat esnasında ne zamandan beri müzik dinliyor musunuz?

Yaklaşık 15 yıldır dinliyorum.

Bu süreçte ne tür müzikleri tercih ediyorsunuz?

Genelde Türk Sanat Müziği ve Türk Pop...

Müzik dinlemek sizi nasıl motive ediyor ya da performansınızı nasıl etkiliyor?

Olumlu, pozitif, sakinleştirici ve rahatlatıcı...

Ameliyat sırasındaki vazgeçemediğiniz ilk beş şarkı ya da sanatçı ve/veya grup hangisi?

Genelde ekipten birisiyle canlı söylemeyi ya da dinlemeyi tercih ediyorum. Ekipteki arkadaşların bildiği, güzel söylediği şarkılar ilk tercih sebebi oluyor. Kırac ve Zeki Müren'in yanı sıra güncel sarkıcı ve şarkıları dinliyorum.

FAVORİ AMELİYAT MÜZİKLERİ:

Anonim - Bir Kızıl Goncaya
Benzer Dudağın
Anonim - İzmir'in Kavakları
Anonim - İçin İçin Yanıyor
Gönlüm
Kırac - Yıllar Sonra
Zeki Müren - Ben Seni Unutmak İçin Sevmedim



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BÖBREK NAKLİ SORUMLU UZMANI
OP. DR. ALTAN ALİM

Ameliyat esnasında ne zamandan beri müzik dinliyor musunuz?

Cerrahlığa başladığımdan beri dinliyorum.

Bu süreçte ne tür müzikleri tercih ediyorsunuz?

Daha çok pop rock ya da rock müzik dinlemeyi tercih ediyorum.

Müzik dinlemek sizi nasıl motive ediyor ya da performansınızı nasıl etkiliyor?

Ekstra bir motivasyon veya performans sağlamıyor. Sadece ameliyat esnasında müzik dinlemeyi seviyorum.

Ameliyat sırasındaki vazgeçemediğiniz ilk beş şarkı ya da sanatçı ve/veya grup hangisi?

Dinlemekten hoşlandığım sanatçı ve gruplardan bazıları Pink Floyd, Adele, Scorpions, Freddie Mercury ve Coldplay...

FAVORİ AMELİYAT MÜZİKLERİ:

Pink Floyd - Hey You
Pink Floyd - Another Brick In The Wall
Adele - Hey You
Freddie Mercury - The Great Pretender
Coldplay - Hymn For The Weekend



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
TÜP BEBEK MERKEZİ DİREKTÖRÜ
PROF. DR. CEM FİÇİOĞLU

Ameliyat esnasında ne zamandan beri müzik dinliyor musunuz?

Asistanlık ve uzmanlık dönemi de dâhil olmak üzere ekibimle birlikte uzun zamandan beri ameliyat yaparken müzik dinliyorum.

Bu süreçte ne tür müzikleri tercih ediyorsunuz?

Daha çok ekibin ve kendimin motivasyonunu yüksek tutacak türden müzikler seçmeye dikkat ediyorum. Tabii hastamızın anestezi durumuna göre de yaptığımız tercihler değişiyor.

Müzik dinlemek sizi nasıl motive ediyor ya da performansınızı nasıl etkiliyor?

Stresimizi minimal düzeye indirecek müzikler dinlediğimiz için, hem konsantrasyonumuzu hem de motivasyonumuzu en üst seviyede tutabiliyoruz.

Ameliyat sırasındaki vazgeçemediğiniz ilk beş şarkı ya da sanatçı ve/veya grup hangisi?

Daha çok caz, klasik müzik, 80'lerin Türkçe pop şarkılarını dinlemeyi tercih ediyoruz.



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM&PERİNATOLOJİ UZMANI
DOÇ. DR. OLUŞ APİ

Ameliyat esnasında ne zamandan beri müzik dinliyorsunuz?

Asistanlığa başladığımdan günden beri 15 yıldır ameliyat esnasında müzik dinliyorum.

Bu süreçte ne tür müzikleri tercih ediyorsunuz?

Slow yabancı pop veya enstrümantal müzikleri dinlemeyi yeğliyorum.

Müzik dinlemek sizi nasıl motive ediyor ya da performansınızı nasıl etkiliyor?

Sakinleştiriyor ve olumlu duygular uyandırıyor. Ayrıca epidural sezaryen sırasında hasta da müzikle kendini daha iyi hissediyor.

Ameliyat sırasındaki vazgeçemediğiniz ilk beş şarkı ya da sanatçı ve/veya grup hangisi...

Öyle belli favorilerim yok, dinlediğim müzik tarzlarında olduğu sürece hangi sanatçı ve grubu dinlediğim pek fark etmiyor.



**T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
KARACİĞER NAKLİ MERKEZİ DİREKTÖRÜ
DOÇ. DR. ONUR YAPRAK**

Ameliyat esnasında ne zamandan beri müzik dinliyorsunuz?

Cerrahi asistanlığa başladığımdan beri yaptığım ameliyatlarda esnasında zaman zaman müzik olmuştur.

Bu süreçte ne tür müzikleri tercih ediyorsunuz?

Türkçe slow şarkıları tercih ediyorum.

Müzik dinlemek sizi nasıl motive ediyor ya da performansınızı nasıl etkiliyor?

Ameliyat stresli ise müzik dinlemem. Zaten müzik açık bile olsa o streste bir süre sonra müziği duyamaz hale geliyorsunuz.

Ameliyat sırasındaki vazgeçemediğiniz ilk beş şarkı ya da sanatçı ve/veya grup hangisi...

Müzik olmazsa olmazım değil, o yüzden verebileceğim şarkı ya da grup ismi yok.



**T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
KARACİĞER NAKLİ MERKEZİ SORUMLUSU
DOÇ. DR. NECDET GÜLER**

Ameliyat esnasında ne zamandan beri müzik dinliyor musunuz?

Asistanlık yapmaya başladığımdan beri yani 17 yıldır ameliyat esnasında müzik dinliyorum.

Bu süreçte ne tür müzikleri tercih ediyorsunuz?

Daha çok rock ve klasik müzik dinliyorum.

Müzik dinlemek sizi nasıl motive ediyor ya da performansınızı nasıl etkiliyor?

İşler yolunda gidiyorsa rock müzik, eğer sakin olmak durumundaysam klasik müzik dinliyorum. Aslında müzik benim performansımı etkilemiyor, ben onun performansını etkiliyorum.

Ameliyat sırasındaki vazgeçemediğiniz ilk beş şarkı ya da sanatçı ve/veya grup hangisi?

Mutlaka şu şarkı ya da şu grup olsun diye özel bir seçimim yok.

KALBİNİZ ALARM VERMEDEN ONA KULAK VERİN!

YAPILACAK TESTLERLE KALP HASTALIĞINIZI ÖNCEDEN FARK EDEREK KALP KRİZİ RİSKİNİZİ AZALTMAK ELİNİZDE. KONUNUN DETAYLARINI T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ KARDİYOLOJİ-KALP HASTALIKLARI ANABİLİM DALI BAŞKANI PROF. DR. MUZAFFER DEĞERTEKİN'E SORDUK.



KALP KRİZİ NEDİR?

Kalbin içinde kan olmasına rağmen kasların beslenmesi için damarlara ihtiyacı vardır. Kalbi besleyen ana üç tane damar bulunur. Bu üç damardan herhangi birisinin tıkanması kalp krizine sebep olur. Kalp krizi dediğimiz zaman, tıkanan damarın beslediği kalp kasının bundan hasar görmesi ve bu hasar sonucunda yeterli verimlilikte çalışmaması veya oradaki kas dokusunun ölmesi akla gelir. Böylece kalbin genel performansında azalma oluşur ve uzun vadede kişinin hayatını tehdit eder. Kalp krizi geçiren hastaların yüzde 20-30'unu o esnada kaybediyoruz. Ancak kişi hastaneye erken ulaşabilirse, hasar almadan kişinin kalbini koruyabiliyoruz. Bu açıdan kişilerin kalp krizi konusunda bilgisinin olması çok önemli.

KADINLARDA VE ERKEKLERDE KALP KRİZİ BULGULARI FARKLI MIDIR? KRİZE DAİR İLK VE EN YAKIN BULGULAR NELERDİR?

Kadınlar ve erkeklerde kalp krizi bulgularında bazı farklılıklar var. Genellikle ilk bulgu göğüs ağrısıdır. Ancak özellikle ileri yaşlardaki kadınlarda kalp krizi, göğüs ağrısı yerine daha çok nefes darlığı şeklinde olabilir. Bu da kadınlarda kalp krizinin geç fark edilmesi ve geç teşhis edilmesi gibi riskleri beraberinde getirir. Ama temel olarak baktığımız zaman kalp krizinin ilk bulgusu göğüs ağrısıdır. Bazı hastalarda göğüs ağrısı yerine sol kol ağrısı ve çene ağrısı şeklinde de olabilir. Kadınlar, erkeklere göre birçok konuda farklılık gösteriyor. Özellikle menopozdan sonra kadınlarda kalp krizi riski daha çok artıyor.

KALP HASTALIĞININ TANISI NASIL KONULUR? ERKEK VE KADINDA FARKLILIK GÖSTERİR Mİ?

Kalp hastalığı tanısı konurken birçok faktör dikkate alınır. Özellikle "kalp hastalığı riski taşıyor mu?" buna bakmak lazım. "Bu risk faktörleri nelerdir?" diye sıralarsak; kişinin sigara içmesi, yüksek tansiyon, kolesterol, diyabet ve obezite gibi durumların olması, ailede erken yaşta kalp krizi geçiren kişilerin bulunmasını sayabiliriz. Saydığımız faktörlerden sigara başta olmak üzere üçünü ya da dördünü bir arada bulunduran kişilerde kalp hastalığı olma riski artar. Biz de bu kişilere tanı açısından öncelik veriyoruz. Erkek ve kadın arasında tanı açısından bir fark yok. Testleri sıralarsak; ilk olarak bir elektro çekildikten sonra kalp ultrasonu alınmasını isteriz. Ardından bir efor testi yaptırarak duruma bakarız. Bunların bir üst aşaması gerektiği zaman miyokardial perfüzyon sintigrafisi çekilmesini isteriz. Buradan aldığımız sonuçlar da şüphemizi destekliyorsa, o zaman koroner anjiyografinin sonunda kalp hastalığı tanısını koyarız.

KALP HASTASI OLAN VEYA RİSKİ TAŞIYAN İNSANLAR NASIL BESLENMELİ? ÖĞÜNLERİ NASIL OLMALI?

Birinci konu yeterli sıvı almaları gerekir. Yeşil sebze tüketimine dikkat etmemiz lazım. Kırmızı et tüketirken bunu belli oranlarda yapmalı, doymuş yağlardan mutlaka kaçınmalıyız. İdeal kilomuza uygun her türlü şeyi yiyebiliriz. Diyabet varsa kan şekeri yükseltecek, glisemik endeksi yüksek yiyeceklerden uzak durmalıyız. Onun dışında ara öğünlerle günlük beslenmemizi desteklememizde fayda var. Bu da oluşacak insülin direncini kontrol etmemizi sağlar. Bu gibi şeylere dikkat ederek ideal kilomuzu da korumuş oluruz.



» ERKEN TEŞHİS HER ZAMAN ÇOK ÖNEMLİ. BİR TAKIM BELİRTİLERİ, ERKEN FARK EDİP DOKTORUNUZLA PAYLAŞIRSANIZ KALP KRİZİNİN ÖLDÜRÜCÜ PEK ÇOK ETKİSİNDEN KENDİNİZİ KORUYABİLİRSİNİZ.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi
Kardiyoloji-Kalp Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Muzaffer Değertekin

KALP HASTALIĞI YAPILACAK TESTLERLE ÖNCEDEN ÖNLENEBİLİR Mİ?

Evet, kalp hastalığı yapılacak testlerle önceden fark edilebilir. Risk faktörlerine göre hastaları kategorize ediyoruz. Eğer yüksek risk grubundaki kişilere testleri önceden yaptırıp durumu fark edebilirsek, hastayı kalp krizinden koruyabiliriz. Böylece ortaya çıkan hastalıkları için de önlem aldırabilirsek, kalp hastalığından da korumuş oluruz. Örneğin şeker hastalığı, yüksek kolesterol için testler yapılabilir. Mutlaka sigarayı bırakmasını istiyoruz. Bu sayede kalp krizini büyük oranda önleyebiliriz. Tansiyonunu mutlaka kontrol ettiriyoruz ve yüksek tansiyona bağlı değişiklikler var mı diye bakıyoruz. Bunun için, hem kalp hem de boyun damarlarına ultrasonla bakmamız gerekiyor. Ayrıca detaylı bir aile öyküsü alıp “erken yaşta kalp krizinden kaybedilen kimse var mı?” bakıyoruz. Özellikle kadınlarda erken yaşta menopoza ve beraberinde sigara içilmesi önemli bir kalp krizi faktörü. Bunları da dikkate alıyoruz.

AİLESİNDE KALP HASTALIĞI ÖYKÜSÜ OLAN BİR KİŞİNİN BU HASTALIĞA YAKALANMA RİSKİ NE KADARDIR? GENETİK FAKTÖRLER, HASTALIKLARI NE KADAR TETİKLEYEBİLİR?

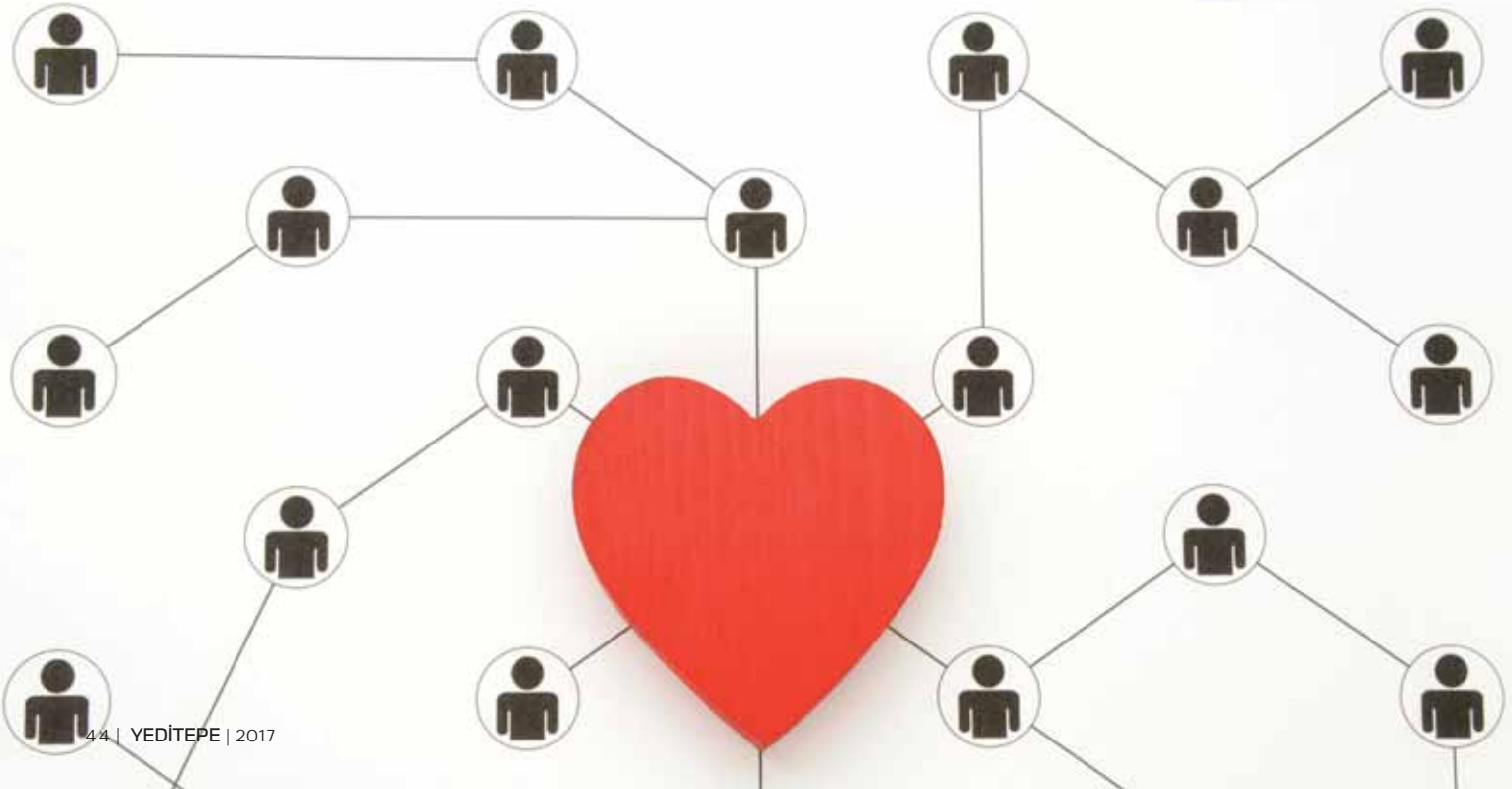
Kalp hastalığı ne yazık ki ciddi bir genetik geçiş gösterir. Ancak bunun için net belirlenmiş yüzdeler yoktur. Ailesinde erken yaşta kalp krizi geçiren kişilerle benzer kolesterol, şeker hastalığı veya sigara içme öyküsü varsa, bu kişilerde genetik faktörler öne çıkmaktadır. “Ailesinde kalp hastalığı olan herkes kalp krizi geçirecek!” diye bir kural yok ama yüksek riskli hasta gruplarında, babası veya annesi 50’li yaşlarda kalp krizi geçirmiş kişilerin dikkatli olması lazım. Bu kişilerin sigara içmemesi, kolesterolle ilgili önemli önlemler alması, şeker ve yüksek tansiyonunu kontrol etmesi gerekir.

TEDAVİ YÖNTEMLERİNDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

Son dönemde teknolojiyle birlikte kalp hastalığının tedavi yöntemleri de oldukça ilerledi. Bunlardan en önemlisi kalp krizine erken şekilde müdahale edebiliyor, kalp damarlarını açabiliyoruz. Özellikle kalp krizi esnasında ilk iki saatte damarları stent’le yani balonla açtığımız zaman kişinin hayatını önemli ölçüde kurtarmış oluyoruz. İleriye yönelik olarak da kalbin performansında bir azalma olmadan kişinin hayatına devam etmesini sağlıyoruz. Ek tedavi yöntemi olarak kalp kapaklarına müdahalelerimiz oluyor. Artık kalp kapaklarını ameliyatsız tedavi edip hastaları iyileştirebiliyoruz. Son 10 yılda bypass ameliyatı yapılan hasta sayısı yüzde 50 azaldı. Bu da tedavi yöntemlerinin gelişmesi sayesinde oldu.

STENT TAKILMASI KALP KRİZİ RİSKİNİ DÜŞÜRÜR MÜ? STENT TAKILDIKTAN SONRA HASTA NELERE DİKKAT ETMELİDİR?

Stent’leri damar darlıkları çok kritik seviyede olduğunda takıyoruz. Belli bir grup hastada stent takılması, kalp krizi riskini ciddi bir şekilde düşürüyor ve hayatı uzatıyor. Özellikle kalbin geniş bir alanı besleyen damarında kritik bir problem varsa, bunu da erken teşhisle yakalayıp stent takabilirsek, hastanın kalp krizi riski anlamlı bir şekilde düşüyor. Stent takıldıktan sonra hastanın doktorun önerilerine dikkat etmesi lazım. Özellikle ilk bir yıl içerisinde kullanılan kan sulandırıcılar çok önemli. Mecbur kalmadıkça bunları kesmemesi, stent takılmasına neden olan risk faktörlerine dikkat etmesi gerekir. Şeker hastalığı, yüksek tansiyon ve kolesterolle ilgili ilaç kullanması gerekiyorsa bunları düzenli bir şekilde alması lazım. Ancak kalp hastalıkları sadece ilaç kullanarak tedavi edilmez. Hastaların düzenli yürüyüşler ve egzersizlerle yaşam standardını daha kaliteli hale getirmesi ve yaşam şeklini değiştirmesi şart! Ayrıca mutlaka ideal kilosuna da yaklaşması gerekiyor.





KALP HASTALIKLARI SADECE İLAÇ KULLANARAK TEDAVİ EDİLMEZ. HASTALARIN DÜZENLİ YÜRÜYÜŞLER VE EGZERSİZLERLE YAŞAM STANDARDINI DAHA KALİTELİ HALE GETİRMESİ VE YAŞAM ŞEKLİNİ DEĞİŞTİRMESİ ŞART!

KALP HASTALARI SPOR YAPABİLİR Mİ?

Kalp hastalarının düzenli egzersiz yapmasını istiyoruz ama yapabilecekleri sporları ve spor esnasında kalp atışlarının ulaşacağı hızı yine doktorlarına göre belirlemeleri lazım. Zira kalp hastalığı kategorileri çok değişik. Kişide kalp damar hastalığı, kalp kapak hastalığı olabilir ya da kalp krizi geçirmiş olabilir. O yüzden “kalp hastaları spor yapamaz!” diye bir kural yok ancak bu sporlardaki performanslarını, onları takip eden doktorun önerilerine göre ayarlamaları lazım.

SON ZAMANLARDA GENÇLERDE KALP KRİZİ SIKÇA GÖRÜLÜYOR. BUNUN NEDENİ NEDİR? ÖNLEM ALINABİLİR Mİ?

Aslında bu biraz farkındalığın artmasıyla ortaya çıkmış bir durum. Gençlerde kalp krizinin sık görülmesinin nedeni artan stres, sigara içilmesi ve aile öyküsü. Bunlar eğer dikkatle takip edilirse gençlerde yaşanan kalp krizlerini ciddi bir şekilde önleyebiliriz. Gençlerde kalp krizi görülme oranında ciddi bir artış yok ancak algıda seçicilik arttığı için böyle zannediliyor. Ülkemizde kalp krizi oranlarına

baktığımız zaman Batı Avrupa ülkelerine benzer şekilde seyrettiğini görebiliriz. Yaşlandığında kalp krizi riski artıyor ama gençlerde daha ciddi ve daha tehlikeli komplikasyonlar seyredebilir.

KALBİMİZİ KORUMAK VE KALP KRİZİ RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Öncelikle kendimizi kalp krizi riski grubu açısından değerlendirmemiz lazım. Bu konuda bir uzman hekimden yardım alarak, “yüksek riskli grupta mıyız, değil miyiz” bunun anlaşılması çok önemli. Bununla ilgili öncelikle testlerin yapılmasında fayda var. Bu risk gruplarına giriyorsak, bununla ilgili bir takım önlemler alarak kendimizi kalp krizinden koruyabiliriz. Erken teşhis her zaman çok önemli. Bir takım belirtileri, şikâyetleri erken fark edip bunları doktorunuzla paylaştığımız zaman kalp krizinin öldürücü pek çok komplikasyonundan kendinizi koruyabilirsiniz. Düzenli egzersiz yapmaya, vücut kitle endeksimizi boyumuzla orantılı tutmaya, varsa şeker hastalığıyla ilgili riskleri azaltmaya, tansiyon ve kolesterole dikkat etmeliyiz.



10

ADIMDA GÖZ SAĞLIĞINIZI KORUYUN

BU ÖNERİLERİ SİZ DE HAYATINIZA ADAPTE
EDEREK, EN DEĞERLİ ORGANINIZA HAK ETTİĞİ
DEĞERİ VEREBİLİRSİNİZ.

ELLERİNİZİ SIK SIK YIKAYIN VE GÖZÜNÜZDEKİ KIZIRIKLIKLARI ÖNEMSEYİN!

Üst solunum yolu enfeksiyonları gözü de etkileyebilir. Kızarıklık, çapaklanma, batma, göz kapağında şişlikle seyredabilen konjonktivit tablosu, üst solunum yolu enfeksiyonlarıyla ilişkili olarak ortaya çıkabilir. Bu gibi durumlardan korunmak için elleri sık sık yıkamak ve elin gözle temasını en aza indirmek gerekir. Gözlerinizde meydana gelen kuruluk, batma hissi ve benzeri belirtileri mutlaka önemseyin. Bu gibi belirtiler önemsenmezse gözün en önde yer alan saydam tabakası olan kornea etkilenir ve buna bağlı olarak görmeye bulanıklık problemi yaşanır.

GÜNEŞ GÖZLÜĞÜNÜZÜ YANINIZDAN AYIRMAYIN!

Bahar mevsiminde de güneş gözlüklerinizi raflara kaldırmayın. Gözlerinizin güneşten korunmaya ihtiyacı hâlâ devam ediyor. Daha çok yaz mevsiminde takılması gerektiğine inanılan güneş gözlüğü, diğer mevsimlerde de; katarakt, sarı nokta hastalığı ve pterjium gibi hastalıklara karşı gözü korur.

BESLENMENİZE ÖZEN GÖSTERİN!

Göz sağlığınız için beslenme de oldukça önemlidir. Yeşil yapraklı sebze, meyve, balık, vitamin, omega-3 ve lutein içeren besinler tüketilmesi gözü sarı nokta hastalığına karşı korur. Bol su içmek gözyaşı miktarını artırarak, kuru göz şikâyetlerinizi azaltacaktır.

SİGARADAN UZAK DURUN!

Beslenmeye özen göstermenin yanı sıra sigara kullanmamak çok önemli. Sigara, katarakt ve sarı nokta hastalığı başta olmak üzere birçok hastalığa neden olabilir. Bu nedenle dikkat edilecek önemli noktalardan birisi de sigara içmemektir. Ayrıca sigara gözyaşı yapısını bozarak, kuru göz şikâyetlerine ve gözde kızarıklığa yol açar.

ŞEKER VE TANSİYON HASTALIĞINIZ VARSA DİKKAT!

Şeker hastalığının (diyabet) süresi artıkça gözde hasar yapma riski de artar. Şeker hastalığı iyi kontrol edilmemiş hastalar ise daha yüksek risk altında bulunur. Diyabetin neden olduğu retina hasarı, en önemli ve sık görme azlığı nedenleri arasında ilk sıralarda yer alır.

Diyabet, hastalarda bazı göz bozukluklarına zemin hazırlar. Örneğin göz tansiyonu (glokom) ve katarakt (göz merceğinin bulanıklaşması) şeker hastalarında normalden daha sık görülmektedir.

Diyabetik ve hipertansif hastalar görmelerinde azalma olmasını beklemeden göz doktoruna muayene olmaları gerekmektedir. Erken evrede tespit edilen lezyonlar daha etkin ve güvenli bir şekilde tedavi edilebilmektedir.

KONTAKT LENS KULLANIMINIZA DİKKAT EDİN!

Kontakt lensler mutlaka doktor kontrolünde takılmalı ve kullanılmalıdır. Lenslerin kullanımına, temizlik ve bakımına dikkat edilmelidir. Gerekli zamanlarda kontrolleri ve değişimi yapılmalıdır.

Gözlerinizde ve lenslerinizde hissedeceğiniz en ufak bir rahatsızlıkta doktorunuzla görüşün. Unutmayın, küçük bir sorun ihmal edilirse daha büyük sorunları ortaya çıkarabilir. Size önerilen kullanma ve bakım kurallarına uymanız, göz sağlığınızı korumanız için gereklidir.

MAKYAJ MALZEMELERİNİZİ İYİ TEMİZLEYİN, KİMSEYLE ORTAK KULLANMAYIN!

Özellikle gözle temas eden makyaj malzemelerinin temizliğine önem verin ve kimseyle ortak malzeme kullanmayın. Rimelinizi ve göz kaleminizi kimseyle paylaşmayın!

TEKNOLOJİK CİHAZLARI KULLANIRKEN MESAFENİZİ KORUYUN

Teknolojideki gelişmeler günlük yaşamda pek çok işimizi kolaylaştırırken, bilinçli kullanılmadığında ise gözlerimizi sinsice ve ciddi boyutta tehdit ediyor. Cep telefonuna, bilgisayar ve tablete en az 40 cm mesafeden bakmak çok önemli. Bu nedenle elinizdeki objeyi burun ucundan itibaren iki karış mesafeden az kendinize yaklaştırmamaya özen gösterin. Genellikle gözümüzü ritmik olarak 10 saniyede bir kırparız. Ancak ekrana dikkatli şekilde baktığımızda bir süre sonra göz kırpmayı unutuyoruz. Bu da gözyaşını buharlaştırarak, gözlerde kuruluk oluşmasına neden oluyor. Yalancı miyopi kasların stres, yorgunluk ve aşırı yüklenme sonrası gevşeyememesi durumunda oluşuyor. Bu durum özellikle uzun süreli yakın çalışma ve yoğun odaklanma sonucu ortaya çıkıyor. Bunun için çalışmanızı gerektiğinde gün içinde farklı saatlere bölün.

ÇALIŞMA ORTAMINIZI YENİDEN DÜZENLEYİN!

Monitörünüzün ekran aydınlatması, bulunduğunuz ortamdaki ışıktan daha hafif düzeyde olmalı. Ayrıca monitörünüzün yüksekliği, göz seviyenizin altında olsun ki yakın aktivite sürecinde 20 dakikada bir 20 saniye ve 20 metre uzak noktalara odaklanmanızı sağlayabilin. Doğal ışıktan yoksun alanda fazla zaman geçirilmesi göz sağlığını bozabiliyor. Çalışma ortamınızın gün ışığı alması faydalı.

DÜZENLİ GÖZ MUAYENENİZİ İHMAL ETMEYİN!

Göz hekiminizin yaşınıza ve diğer hastalıklarınıza göre önereceği aralıklarda düzenli olarak göz muayenesine gidin. Unutmayın ki başlangıç döneminde belirgin bir şikâyete neden olmayan göz tansiyonu (glokom) gibi hastalıklar ancak göz muayenesinde saptanabilir. Ayrıca çocukluk yaş grubunda göz tembelliği gibi durumların fark edilebilmesi için erken ve düzenli muayene çok önemlidir.

» KONTAKT LENSLE MUTLAKA DOKTOR KONTROLÜNDE TAKILMALI VE KULLANILMALIDIR. LENSLEİN KULLANIMINA, TEMİZLİK VE BAKIMINA DİKKAT EDİLMELİDİR.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Göz Hastalıkları Araştırma ve Uygulama Merkezi Başhekimisi
Prof. Dr. Sinan Tatlıpınar



ÇOCUĞUNUZ DİYABET HASTASIYSA...

DİYABET ÇOCUKLARDA DA SIKLIKLA KARŞIMIZA ÇIKIYOR. KONU HAKKINDA MERAK
ETTİKLERİNİZİ T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ ÇOCUK ENDOKRİNOLOJİSİ
UZM. DR. BELMA HALİLOĞLU'NA SORDUK.





Diyabet genelde yetişkin hastalığı olarak biliniyor ama günümüzde sadece yetişkinlerde değil, çocuklarda da sıklıkla karşımıza çıkıyor. Doğumdan sonra ilk altı aylık dönemde bile rastlanan diyabet ve diyabetli yaşam, çocuklarda yetişkinlere göre biraz daha zor olabiliyor. Ailelerin denetiminde kontrollü bir yaşam sürmesi gereken diyabetli çocuklar, okul çağında arkadaşlarının da etkisiyle kantinlerdeki yanlış beslenme seçeneklerine yönelebiliyor. Beslenme anlamında aile denetiminin azalması bu süreçte onlara çeşitli zorluklar çıkarabiliyor. T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Çocuk Endokrinolojisi Uzm. Dr. Belma Haliloğlu, çocuklarda diyabet hakkında merak edilen soruları cevapladı ve aileler için önemli uyarılarda bulundu.

Çocuklarda seker hastalığı hangi yaşlarda ortaya çıkar?

Yenidoğan döneminden çocukluk yaş grubunun tamamlandığı 18 yaşına kadar her yaş grubunda görülebilir. Ancak yaş grubuna göre diyabetin tipi de değişkenlik gösterebilir.

Seker hastalığı nasıl anlaşılır?

İştahın artması ve çok yemek yenmesine rağmen kilo kaybının olması, çok su içme ve çok idrara çıkma en belirgin bulgular. Daha önce gece uykusundan uyanıp su içme ve idrara çıkma öyküsü olmayan bir çocukta bu durumların görülmesi en tipik şikâyettir. Bu dönemde tanı konulmayan çocuklarda hızlı nefes alıp verme, ağızda çürük elma kokusu, karın ağrısı, bulantı-kusma ve komaya kadar ilerleyebilen ağır bir tablo gelişebiliyor.

En çok kimler risk altında?

Tip 1 diyabet, nedeni halen net bilinmemekle beraber genetik olarak HLA dediğimiz doku grubu yatkınlığı olan bireylerde, çevresel faktörlerin de etkisiyle gelişiyor. Yani Tip 1 diyabet için rutinde kullanılacak bir risk grubu tanımlamak çok mümkün değil. Ancak son dönemlerde çocuklarda da görmeye başladığımız Tip 2 diyabet için obezite varlığı ve ailede Tip 2 diyabet öyküsü en önemli risk faktörleri. Obeziteyi engelleyerek Tip 2 diyabeti önleyebiliriz.

Çocuklarımızın şeker hastalığıyla yaşamaya alışması nasıl sağlanır? Özellikle okula giden çocuklar için ne gibi önlemler alınabilir?

Tanı anı, hem çocuk hem de aile için oldukça travmatik bir dönem ve bunu atlatabilmenin en önemli yolu, diyabeti bir hastalıktan daha çok hayatın normal bir parçası olarak görmek. Yani hastalık psikolojisinden bir an önce çıkmak. Burada ailenin yaklaşımı çok önemli. Anne-baba, bu durumu ne kadar çabuk normalleştirirse, çocuklar da o kadar hızlı adapte oluyor. Diyabetin hayatını kısıtlamayacağını ve planladığı hayatına aynen devam edebileceğini bilmek çok önemli... Ayrıca yemek konusunda asla yasak olmadığını sadece düzenli ve belirli miktarlarda beslenmesi gerektiğini çocuğun kavraması gerekiyor.

Okul kantininden beslenmeye özenme nasıl engellenir? Ailelere ne gibi tavsiyeleriniz olur?

Aslında mevcut kantin yönetmeliğine göre okul kantinlerinde hazır meyve suyu, gazlı içecek, cips, çikolata, şekerleme, gofret, hazır kek ve pastaların satışı yasak. Yani diyabetli çocuklar için sakınılması gereken ürünler zaten diğer çocuklar için de uygun değil ve okul kantinlerinde olmamalı. Diğer bir deyişle, kendisinin tüketmemesi gereken ürünleri arkadaşları da tüketmemeli. Bu temel mesajı vermek ve anlaşılmasını sağlamak çok önemli. Bu noktada ailenin iş birliği şart, yani evde tüm aile bireylerinin zararlı ve sağlıksız ürünleri terk etmesi gerekiyor. Kısacası çocuğa verilen teorik bilgi ile pratik uygulama çelişmemeli. Çocuk doğruyu ve yanlış kavradağında zaten özenme işi halledilmiş oluyor.

Çocuklarda yemek saatlerindeki değişiklikler, şeker seviyelerinde ciddi sorunlar yaratır mı? Aşırı ve zararlı besinlere yönelirler mi?

Diyabetli çocukların beslenme saatlerini kendi rutin hayatlarına adapte ediyoruz. Mesela, hafta sonu geç kalkmak istiyorsa veya akşam yemeğini geç yemek istiyorsa insülini ve öğün saatini kaydırabiliyorlar ama bunun öğün atlanmadan yapılması gerekiyor. Eğer bu gecikme istem dışı ise yemek saatine kadar biraz karbonhidrat içermeyen besinler tüketilebilirle beraber çok fazla gecikmeden de kaçınıyoruz. Bu kurallara uyarsak istenmeyen durumlar da görmüyoruz. Tabii uzun gecikmeler veya ek şikâyetler olduğunda kan şekerinin kontrol edilmesi gerekiyor.

ERKEN YAŞTA DİYABETLİ ÇOCUKLARIN ÖĞRENMESİ GEREKEN KRİTİK BİLGİLER

> Biz diyabetli çocuklarımıza ilk günden itibaren şunu öğretiyoruz: Diyabet hastalık değil, diyabet senin yeni arkadaşın... En önemli öğretti "normalleştirme". Bunun dışında hipoglisemi (şeker düşüklüğü) ve hiperglisemi (şeker yüksekliği) durumlarında ne yapması gerektiğini, yaşı uygunsa her çocuğun öğrenmesini istiyoruz.



ÇOCUKLARIN DİYABETİN HAYATINI KISITLAMAYACAĞINI VE PLANLADIĞI HAYATINA AYEN DEVAM EDEBİLECEĞİNİ BİLMESİ ÇOK ÖNEMLİ...



» AİLENİN YAKLAŞIMI ÇOK ÖNEMLİ. ANNE-BABA BU DURUMU NE KADAR ÇABUK NORMALLEŞTİRİRSE, DİYABETLİ ÇOCUKLAR DA O KADAR HIZLI ADAPTE OLUYOR.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Çocuk Endokrinolojisi Uzm. Dr.
Dr. Belma Haliloğlu

VÜCUDUMUZDA MİLYARLARCA MUHAFİZ VAR! PROBİYOTİKLER

PROBİYOTİKLER YA DA SİNDİRİM
SİSTEMİNİN DÜZENLİ FAALİYET
GÖSTERMESİNE YARAYAN BAKTERİLER.
DAHASI, PROBİYOTİKLERİN İNSAN SAĞLIĞI
ÜZERİNDE SAYISIZ FAYDASI VAR!

Sağlıklı beslenmenin ilk adımı doğru yiyecekleri seçip, onları sağlıklı bir şekilde pişirmekle başlıyor. Sonrasında bu yiyecekleri dengeli miktarlarda tüketmemiz gerekiyor. Probiyotikler, tam da bu noktada devreye giriyor çünkü yediğimiz besinlerin iyi sindirilip, emilmesi de şart. Kısacası, sindirim sisteminin iyi çalışması ve bağırsak florasının yaşayan mikroorganizmalar, yani probiyotikler bakımından zengin olması gerekiyor. Özetle probiyotikler, sindirim sisteminde yaşayan, vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan, sağlıklı yaşayabilmek için bize yardımcı olan bakteriler... Bu bakterilerin hepsi de canlı ve zararlı mikropların bağırsak duvarına tutunmasını önüyor. İnsanın bağırsak yüzeyinin yaklaşık bir tenis kortunu kaplayacak kadar geniş olduğunu da belirtelim! Dolayısıyla sağlıklı ve düzenli çalışan bağırsaklar için probiyotiklerin çoğalması gerekiyor.

ÇOCUKLAR İÇİN ŞARTI

Probiyotikler, insanın tüm yaşam evreleri için gerekli. Örneğin çocukluk çağında görülen hastalıkların çoğu, bağırsaklardaki yeterli miktarda probiyotik sayesinde atlatılabiliyor ve çocukların vücudu ve bağışıklık sistemi de yine bu sayede güçlenebiliyor. Probiyotikler de “bakteri” sınıfında mikroorganizmalar olduğu için, antibiyotik kullanımına da tedbirli yaklaşmak gerekiyor. Çünkü antibiyotikler bakteri ve virüs türü her canlıyı yok ettikleri için probiyotikleri de yok ediyorlar. Bu da vücudumuzun bu yararlı mikroorganizmalardan mahrum kalması anlamına geliyor. Sonuç olarak sindirim sistemi ve buna bağlı olarak bağışıklık sistemi bir anda savunmasız hale geliyor. Uzmanlar antibiyotiğin bağışıklık sistemimize vurduğu bu darbeyi her anlattıklarında şunu da dile getiriyorlar: Hastaysanız, hele ki antibiyotik kullanmak zorundaysanız, vücudunuza bol bol probiyotik takviyesi yapın!

Probiyotikler, 3,5 milyar yıldır vücudumuzda ve bağırsaklarımızda yaşıyor. Yaklaşık 100 trilyon adedi bulan sayıları, 400 farklı türde olmaları bir yana toplamda 1,5 kiloyu bulan ağırlıklarıyla da sağlığımız için kelimenin tam anlamıyla çılgınlar gibi faaliyet gösteriyorlar. Zaten bağışıklık sistemimizin yüzde 70’i bu yüzden

bağırsaklarımızda yer alıyor. Bu bakterilerle doğumdan itibaren bir arada olmanın iki yolu var: Normal doğum ve anne sütü! Normal doğumda annesinden probiyotik bakterilerini de alan bebek, bütün hayatını etkileyecek bağışıklık sistemine de kavuşmuş oluyor. Sezaryende ise bu bakterilerden mahrum kaldığı için başta alerjik hastalıklar olmak üzere, bulaşıcı hastalıklara karşı; hatta ileriki yaşlarında kanser, tip 2 diyabet, Alzheimer, multipl skleroz, romatoid artrit, siroz gibi bağışıklık sistemini ilgilendiren hastalıklara karşı pek de dirençli olamıyor. Anne sütü alan bebekler ise ilk emme anından itibaren annenin cildindeki, meme ucundaki ve sütündeki probiyotikler sayesinde hayata 1-0 önde başlıyor... Bu arada, yararlı bakterileri sadece antibiyotikler değil; stres, kötü beslenme ya da maruz kaldığımız toksik maddeler de yok ediyor.

PROBİYOTİK-PREBİYOTİK

Burada “prebiyotik”lerden de söz etmek gerekiyor. Prebiyotik, insanların bağırsaklarında bulunan yararlı mikroorganizmaları (yani probiyotikleri) besleyen, sindirilemeyen liflere deniyor. Farklı bir ifadeyle probiyotikler bakteri, prebiyotikler ise bu yararlı bakterilerin besin kaynağı... Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz: Bağışıklık sisteminin güçlü, vücudun hastalıklara karşı dirençli olması için probiyotik kaynaklarını bol bol tüketmek, probiyotikleri beslemek için de prebiyotik kaynaklarını sofralardan eksik etmemek gerekiyor.

Çocukluk çağında görülen hastalıkların çoğu, bağırsaklardaki yeterli miktarda probiyotik sayesinde atlatılabiliyor.



“SÜPER KADINLAR” BAŞARILI AMA MUTSUZ!

**İŞ YERİNİN YILDIZI, EVİN HÂKİMİ, ÇOCUĞUN OKULUNDA
“MUHTEŞEM” VELİ, AKRABALARIN GÖZDESİ VS. VS.
PEKİ, SİZ KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?**

Uzun keyifli ve bol kazançlı bir iş, istediğiniz semtte muhteşem bir ev, fit bir vücut, şık giysiler; bütün velilerin ve öğretmenlerin takdir ettiği bir anne hatta akrabaların gözdesi, her sorunun üstesinden gelen süper insan! Bunların tümü, her geçen gün daha çok kadının hedefi haline geliyor. Oysa bunun anlamı “mükemmel olma çabası” ve bu çabanın da bir bedeli var: Her şeyi en iyi şekilde yapmaya çalışan “süper kadınlar”, başarılarından zevk alamayacak kadar stresli bir hayat yaşıyor. Kontrollü olmayı saplantı haline getirdikleri için de kazandıkları mutluluğu kendi elleriyle yok ediyorlar.

Meseleyi incelemeden önce bir araştırma notunu sizinle paylaşalım: Bundan beş yıl önce bir Amerikan araştırma merkezi tarafından yapılan ankete göre, tipik Amerikan ailesinde evde son sözü kadın söylüyor! Hafta sonlarının nasıl geçirileceğine kadın karar veriyor. Alışverişi de kadın yapıyor. Anket sonuçlarına göre kadın hep başrolde! Erkekler sadece yüzde 26 oranında karar verici konumda. Yüzde 31’inde ise işler paylaşılıyor. Benzer bir araştırma raporuna göre de çalışan kadınların yüzde 25’i eşinden daha fazla kazanıyor. Sadece 15 yıl önce bu oranın yüzde 17,8 olduğunu da belirtelim...



KADINLAR NE İSTER?

Gerçekte herkes ilişkisinde güvence, kontrol ve karar verme gücü gibi kriterler arıyor. Öte yandan hem evi idare etmek hem de iş yerinde sorumluluk almak, pek çok kadını duygusal ve fiziksel olarak tüketiyor. Örneğin Kanada'da yapılan bir üniversite araştırmasına göre çok başarılı olan kişiler duygusal, fiziksel ve ilişkileriyle ilgili problemler yaşamaya eğilimli oluyor. Üstelik bu, hem kadınlar hem de erkekler için geçerli. Stres yönetimi konusunda uzmanlaşmış bilim insanları, "Durmaksızın her şeyi yönetmeye çalışan kadınlar, endişe, alınganlık ve yorgunluk gibi sorunlardan tutun da uyku problemleri, geçmeyen ağrılar ve bağışıklık sistemlerinde oluşacak hasara kadar her şeye hazırlıklı olmalı" diyor. Hatta yapılan araştırmalara göre kronik stres, insan hayatını yüzde 25 oranında kısaltıyor. Bu çarkın dışına çıkmak için uzmanların önerisi son derece net: Enerjinizi "Her şeyi ben yapmalıyım" şeklinde kullanmak yerine, bu enerjinin bir kısmını, dengeyi bulmak için kullanın! Gelelim bunu nasıl yapacağınıza...

Durmaksızın her şeyi yönetmeye çalışan kadınlar, endişe, alınganlık ve yorgunluk gibi sorunlardan tutun da uyku problemleri, geçmeyen ağrılar ve bağışıklık sistemlerinde oluşacak hasara kadar her şeye hazırlıklı olmalı.

İŞTE BİRKAÇ İPUCU:

İşleri Oluruna Bırakın

Bazı kadınlar, bütün işleri üstlenir: Evde o hafta ne yeneceğinden tutun market alışverişine, yapılacak ütüden tutun çocuğu servise kimin bindireceğine kadar her işi üstlenir çünkü kendileri yapmazsa bu işleri kimse yapamayacak ya da lâıykıyla yapamayacak gibi gelir.

Oysa her işi üstlenmek, evdeki diğer bireyler üzerinde şöyle bir etki uyandırır: "Nasıl yaptığımı beğenmeyecek, neden elimi süreyim?" Aynı şey çalıştıkları iş yeri için de geçerli. Bir stajyerleri vardır ama ona işi öğretmek yerine onun yapacaklarını da üstlenirler. Bu kadınların yapacağı şey, işleri biraz oluruna bırakmak... Daha da önemlisi, işleri kendileri yapmazsa her şeyin altüst olacağı şeklindeki korkularını yenmek! Kısacası, titiz olmayı bıraktığımız anda işyerinde "yetersiz" bulunacağınızı ya da aile hayatınızın mahvolacağını düşünmeniz anlamsız.

Uzmanlara göre bu korku son derece yersiz çünkü siz yapmadığınız zaman bir başkası ister istemez harekete geçecek. Harekete geçse de geçmese de uzmanların konuyu netleştirme adına bir önerisi daha var.

"Kendinize bir sorun: Her hafta aynı gün, çamaşır yıkamak, kurutmak, sonra da toplayıp ütölemek, hayatınıza değer



katıyor mu? Cevabınız “hayır”, değil mi? O zaman bir soru daha: Böyle davrandığınız için birileri sizi ödüllendiriyor mu? Cevap yine “hayır” olduğuna göre bunun bir tek açıklaması var: Siz aslında kendinizi tüketiyor ve hasta ediyorsunuz!”

Erkek Gücünden Faydalanın

Süper kadınların erkeklere karşı sık sık kullandığı cümlelerden biri, “Sen çekil, ben yaparım”dır. Bu da aslında çamaşırların makineye atılması, akşam yemeğinin hazırlanması ya da bir randevuyla ilgili ayrıntıların ayarlanması gibi basit işleri erkeğin “yapamayacağı” yolunda yollanan bir mesajdır. Erkek ise bu mesajı şöyle deşifre eder: Madem bana güvenilmiyor, o zaman neden bütün bu işlerle uğraşayım ki?..

İşin aslı kadınlar, kendilerine uygun olup olmadığını bile düşünmeden, bazı standartlar geliştirip “süper kadın” olmaya kalkıyor ve haliyle bir erkeğe tutunma ihtiyacı hissetmiyor. Oysa bu noktada yapılması gereken, erkeğe fırsat vermek ve işleri kendi tarzıyla yapmasına göz yummak... Böylece kendinizi bir takım çalışması içinde bulacaksınız ve işler de paylaşılacak. Şunu da aklınızda bulundurun: Süper kadın olma çabası sağlığınıza değilse bile evliliğinizi ya da ilişkinizi etkileyebilir.

TESLİM BAYRAĞI ÇEKİN

Ofisin altın kızı, yeri doldurulmaz elemanı olabilirsiniz. Ya da eviniz beş yıldızlı bir otel gibi her zaman pırıl pırıl olabilir. Peki, ya hayat? Öyle ya, siz bütün bunlarla uğraşırken hayat da bir yandan akıp gidiyor ve siz kıyısından köşesinden dahi olsa bu akışa dâhil olamıyorsunuz. Film festivallerine gidemiyorsunuz, arkadaşlarınızla buluşup birlikte birkaç saat geçiremiyorsunuz; özetle hayatın tadını çıkaramıyorsunuz. Böyle bir durumda yapacağınız şey teslim bayrağı çekmek, yani eşinizden, yakınlarınızdan ve arkadaşlarınızdan yardım istemek. İlk olarak günlük işler konusunda bir görev dağılımı yapın. Örneğin faturaları kim öder, kimin kredi kartı hangi harcamalar için kullanılır, dışarı çıktığınız akşamlarda hesabı kim öder, kimin maaşı hangi harcama için kullanılır gibi konularda görev dağılımı yapın. Bu arada aile bütçesindeki her maddeyi ve belli başlı satın alma kararlarını karşılıklı konuşun. Büyük harcamalar için ortak bir kredi kartı kullanabilirsiniz, böylece kimse o büyük harcamayı “kendisi” ödüyormuş hissine kapılmaz.

Pek çok süper kadın endişeli bir karakter yapısına sahiptir. İş yerinde başarılı olmaya çabalarırken ev konusunda zorlanır veya tam tersi de olabilir. Oysa uzmanlar, işten eve gelip anne ve/veya eş olarak “ikinci mesai”ye başlamadan önce, duygusal ve fiziksel esneklik kazanmanız konusunda hemfikir: Arada bir kaçın! Örneğin bir akşam kursuna yazılın. Haftada bir kez yakın arkadaşlarınızla buluşun. Haftanın bir akşamı mutfağa girmeyin ve eve yemek sipariş verin. Süper kadın olabilirsiniz ama şunu unutmayın: Siz “içinde” değilseniz, “size ait” bir dünya da yok demektir!

KARACİĞER DOSTU REÇETE: KOYU YEŞİL YAPRAKLI SEBZELER



HALSİZLİK,
YORGUNLUK,
ERKEN YORULMA,
GÖZLERDE KAŞINMA
VE SARARMA
VARSA BİR UZMANA
GÖRÜNMEZDE
FAYDA VAR.

**KARACİĞERİN İÇ ORGANLARIMIZ ARASINDA EN BÜYÜĞÜ
OLDUĞUNU VE SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN ÖZEL BİR İLGİYE
İHTİYAÇ DUYDUĞUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?**

Beslenmenizde koyu yeşil yapraklı yiyecekleri tercih ederek karaciğerinize hak ettiği değeri gösterebilirsiniz. T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Atakan Yeşil'in önerileriyle siz de karaciğerinizin sağlığını garanti altına alabilirsiniz. İşte izlemeniz gereken yol haritası...

KARACİĞERİNİZİ DOĞRU BESLEYİN

Doç. Dr. Atakan Yeşil, "Karaciğer bir fabrika gibi 24 saat durmadan çalışır. Kan yoluyla alınan besin maddelerini işler ve kandaki zararlı toksinleri atar. Vitamin ve minerallerin emilmesini sağlar. Bu noktada da sarımsak, zencefil, limon, koyu yeşil yapraklı sebzeler; roka, ıspanak, pazı, tere, Brüksel lahanası, brokoli, maydanoz, lahanası gibi besinler karaciğer dostudur. Soğan ve karnabahar gibi antioksidan özelliği olan besinler de karaciğerin yenilenmesi ve toksik maddelerin uzaklaştırılmasına yardımcı olur" diyor.

Kereviz ve enginarın da önemli rolü olduğunu belirten Yeşil, her gün dört enginar yaprağının yarım saat kaynatılarak içilmesini tavsiye ediyor. Tabii alkol, çok yağlı gıdalar, tuz, yağlı etler ve işlenmiş ürünlerden uzak durmanız gerekiyor. Beslenirken az yağlı yoğurt ve az yağlı peynirleri tercih etmenizde fayda var. Ayrıca karbonhidrat tüketiminden de kaçınmalısınız. Bir de az yenildiğinde faydalı ama aşırıya kaçıldığında karaciğer yağlanmasına sebep olan besinler var; havuç, ceviz, meyveler gibi... Faydalı olur düşüncesiyle bir oturuşta kilolarca meyve yemek yerine, her gün bir-iki meyve (kivi, elma, mandalina, portakal, greyfurt), üç-dört parça ceviz yemeniz yeterli.

ERKEN TESPİTLE SİROZDAN KORUNMAK MÜMKÜN

Karaciğer yağlanmasına dikkat çeken Doç. Dr. Atakan Yeşil, bu durumun belirli bir seviyeye kadar normal kabul edilebileceğini ancak bir noktadan sonra aşama aşama siroz hastalığına neden olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Erken teşhis durumunda karaciğer yağlanması alınacak basit önlemlerle geri döndürülebilir. Son yıllarda Türkiye'de de kullanılmaya başlayan ve biyopsiye gerek duyulmadan karaciğerdeki yağlanmayı ölçen cihazlarla, beş dakika içerisinde yağlanmanın boyutu ortaya çıkarılabiliyor. Biyopsi yönteminden 100 kat daha büyük bir alana bakılmasını sağlayan Fibroscan yöntemi sayesinde, karaciğer yağlanması tehlikeli aşamaya gelmeden önce önüne geçilebilir."

» KARACİĞER BİYOPSİSİ

> Karaciğerin durumunu en doğru biçimde değerlendiren yöntemlerin başında karaciğer biyopsisi geliyor. Ancak ağrılı olması, operasyon gerektirmesi, zaman zaman ciddi komplikasyonlara (kanama gibi) yol açabilmesi nedeniyle hastalarda çekince yarattığı için öteleniyor. Oysa Fibroscan yöntemi sayesinde acısız ve ağrısız, birkaç dakika içinde sonuçlara ulaşılabiliyor.



» "FİBROSCAN YÖNTEMİYLE KARACİĞERİNİZİN DURUMUNU BİRKAÇ DAKİKA İÇERİSİNDE ÖĞRENEBİLİRSİNİZ. HEM DE KARACİĞER BİYOPSİSİNİN NEDEN OLDUĞU ACI VE AĞRIYA MARUZ KALMADAN..."

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı
Doç. Dr. Atakan Yeşil

Yeditepe'de hemşire olmak

**T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ HEMŞİRELİK
HİZMETLERİ DİREKTÖR
V. TÜRKAN DOĞAR, TÜRKİYE'NİN
11 YILDIR VAR OLAN KÖKLÜ
KURULUŞUNDA HEMŞİRE
OLMANIN AYRICALIĞINI BAKIN
NASIL ANLATTI.**



T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi, 11 yıldır faaliyet gösteren köklü vakıf hastanelerinden biri olarak pek çok konuda liderliğini sürdürüyor. Bünyesinde pek çok branşı barındıran hastane, güvenilirliğiyle sağlık alanında tercih edilen kurumların başında geliyor ve bu özelliğiyle hem ülkemizin hem de çalışanlarının gurur kaynağı olmaya devam edecek. Yeditepe ailesinin parçası olarak biz hemşireler, İstek Vakfı Okulları ve Yeditepe Üniversitesi'nin eğitim gücüyle tüm çalışanlarımıza katkıda bulunmaktan mutluyuz.

ŞEFKAT VE ÖZVERİ

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi hemşireleri olarak hemşireliğin bilim ve sanattan oluşan, insan sevgisiyle dolu, şefkat, özveri ve sabırla yapılan profesyonel bir meslek olduğuna inanıyoruz. Bu duygu ve sorumluluk bilinci ile hareket eden T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi ve bağlı kurumlarındaki hemşireler, sağlığı bozulmuş bireylerin en üst düzeyde tıbbi ve hemşirelik bakım hizmeti alması gerektiğine inanarak çalışmalarını sürdürüyor. T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri sağlığın korunması ve iyileştirilmesinde bireylerin önemli olduğunu bilerek, bu noktada eğitim ve rehberlik bilincinin oluşturulmasına özen gösteriyor. Biz Yeditepe olarak hemşirelerimizin yetkinliklerinin de bu doğrultuda geliştirilerek, mesleki doyum ve kariyer olanaklarının sağlanmasına çalışarak, fırsatlar sunuyoruz.

KENDİNİ SÜREKLİ GELİŞTİREN

Bu bakış açısıyla T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi hemşireleri; sürekli kendini yenileyen, geliştiren, değişime ayak uydurarak hastayı merkeze koyan, sahiplenen, hemşirelik yapmaya istekli, dinamik kişilerden oluşuyor. Ekibimize yeni katılacak her meslektaşımızın da bu özelliklere sahip olması en temel ilkimiz...

HASTA MEMNUNİYETİ

Hedefimiz hemşirelerimiz ile hasta memnuniyetini destekleyici, hasta güvenliği anlayışını benimseyici, tıbbi ve hemşirelik hizmet kalitesini yükseltici, bilimsel yaklaşım



**T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
HEMŞİRELERİ; SÜREKLİ KENDİNİ
YENİLEYEN, GELİŞTİREN, DEĞİŞİME AYAK
UYDURARAK HASTAYI MERKEZE KOYAN,
SAHIPLENEN, HEMŞİRELİK YAPMAYA
İSTEKLİ, DİNAMİK KİŞİLERDEN OLUŞUYOR.**

ile modern teknolojik olanakları kullanan bir sağlık hizmeti sunmak. Bu hizmetin içine sevgi ve şefkat katarak fark yaratmak... Bu bağlamda hemşirelerimizi, üniversitemizin hem hemşirelik hem de diğer sağlık bilimleri alanlarındaki yüksek lisans, çift ana dal-yan dal gibi akademik çalışma fırsatlarından da yararlandırıyoruz.

KAPSAMLI HİZMET

Yeditepeli hemşire ekibimizle, bir taraftan tıbbi ve hemşirelik hizmet kalitesinde ülkemizde ve dünyada öncü hastanelerden biri olmak için çalışmalarımıza devam ediyor, diğer yandan da aynı bakış açısı ile yakında yola çıkacak "T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi" ile onkolojik branşlardaki hastalarımıza daha kapsamlı hizmet vermeye hazırlanıyoruz. Yeditepe ailesinin var olan köklü sistemini ve dinamiklerini, hizmet içi eğitimlerle pekiştirerek, canlı ve dinamik yeni kadrolar oluşturuyoruz. Büyüyen yeni hemşire kadrolarımıza klinik eğitim hemşirelerimizle rehberlik etmenin yanı sıra HOP (Hemşirelik Oryantasyon Programı), KUP (Klinik Uyum Programı) ve BSG (Bakım Standartlarını Geliştirme) gibi hizmet içi eğitimlerle sürekli kendimizi geliştiriyoruz.

Detaylı bilgi için: www.yeditepehastanesi.com.tr

Facebook: [yeditepeuniversitesihastanesihemshireleri](https://www.facebook.com/yeditepeuniversitesihastanesihemshireleri)



UYKU APNESİ

**UYKU APNESİ, TÜRK
TOPLUMUNUN ÖNEMLİ
ANCAK FARK EDİLMEYEN
SORUNLARINDAN BİRİ.
ÖYLE Kİ, TOPLUMDAKİ
GERÇEK UYKU APNESİ VAKA
SAYISININ, TEŞHİS EDİLENİN
300-400 KAT FAZLASI
OLDUĞU TAHMİN EDİLİYOR!**

CİDDİ BİR SORUN!

Günde yedi saat uyku yeterli diyorlar ve siz neredeyse 10 saat uyuduğunuz halde kendinizi hâlâ yorgun, bitkin, uykusuz hissediyorsunuz. Üstelik sağlığınız da bozuluyor; daha çok yemeye ve kilo almaya başladınız. İşe gitmek şöyle dursun, içinizden kapıdan çıkmak bile gelmiyor. Hatta eşiniz bile artık yanınızda uyuyamadığını söylüyor. Acaba sorununuz uyku apnesi mi?

UYKU APNESİNİN TANIMI ŞÖYLE: Uykuda nefes durması! Uykuda nefes almanın yavaşlamasına ise hipopne deniyor. Hipoapnede solunumun uyku sırasında en az 10 saniye süre ile kesilmesi veya yavaşlaması gerekiyor. Burada sorun şu: Kişi, uyurken kaç kez apne / hipopne yaşadığını bilmiyor ve sorunun çözümü için bunu belirlemek gerekiyor. Belirlemek için de hastanın uyku laboratuvarlarında gece boyu uyuması, o uyurken de hasta üzerinde bazı testler yapılması gerekiyor. Elde edilen uyku kayıtlarında toplam apne-hipopne sayısı, uyunan saate bölünüyor ve uyku apnesinin derecesi saptanıyor. “Apne-Hipopne İndeksi” (AHI) denen bu oran 5’in altında ise genelde horlama, 5’in üstüne ise uyku apnesi tanısı konuyor. Bu oran 5-15 arası ise hafif, 15-30 arası ise orta, 30 üstü ise ağır dereceli uyku apnesi olarak değerlendiriliyor. Apneler genelde boğazda görülen tıkanma ile oluştuğu için tıkayıcı, yani obstrüktif tipte gerçekleşiyor. Dolayısıyla bu kriterleri taşıyan hastalara veya hastalığa, İngilizce baş harfleri kullanılarak OSAS (Obstructive Sleep Apnea Syndrome) hastalığı veya hastası deniyor. Genellikle 40 yaş üstü, obez, kalın veya kısa boyunlu erkeklerin hastalığı olarak biliniyor. Apne / hipoapne’ye kadınlarda daha az rastlanıyor.

BELİRTİLERE DİKKAT

Uzmanların belirlediğine göre uyku apnesi, 70 kadar hastalığı da davet eden bir sağlık sorunu. Ancak şu noktaya da değinmek gerekir: OSAS, günümüzde tam olarak bilinmeyen bir hastalık. Çoğu kez ikincil belirtilerine rastlanıyor ya da ek hastalıklarla birlikte teşhis ediliyor. Toplumda var olan vaka sayısının ise teşhis edilenin neredeyse 300- 400 kat fazlası olduğu düşünülüyor. Öte yandan uykuda nefes durması sonrası oluşan oksijen yoksunluğu, pek çok hastalığa zemin hazırlıyor. Açıklanamayan hipertansiyon, felç, kalp krizi, diyabet, obezite, depresyon, anksiyete, ani ölüm gibi hastalıklar ve sinirlilik, aşırı terleme, sabah yorgun kalkma, baş ağrısı, unutkanlık, gündüz uyku hali gibi belirtilerin çoğunun altında uyku apnesi yatıyor. Cinsel sorunlar, iktidarsızlık, kalp ritim bozuklukları, reflü, göğüs ağrısı, horlama ise

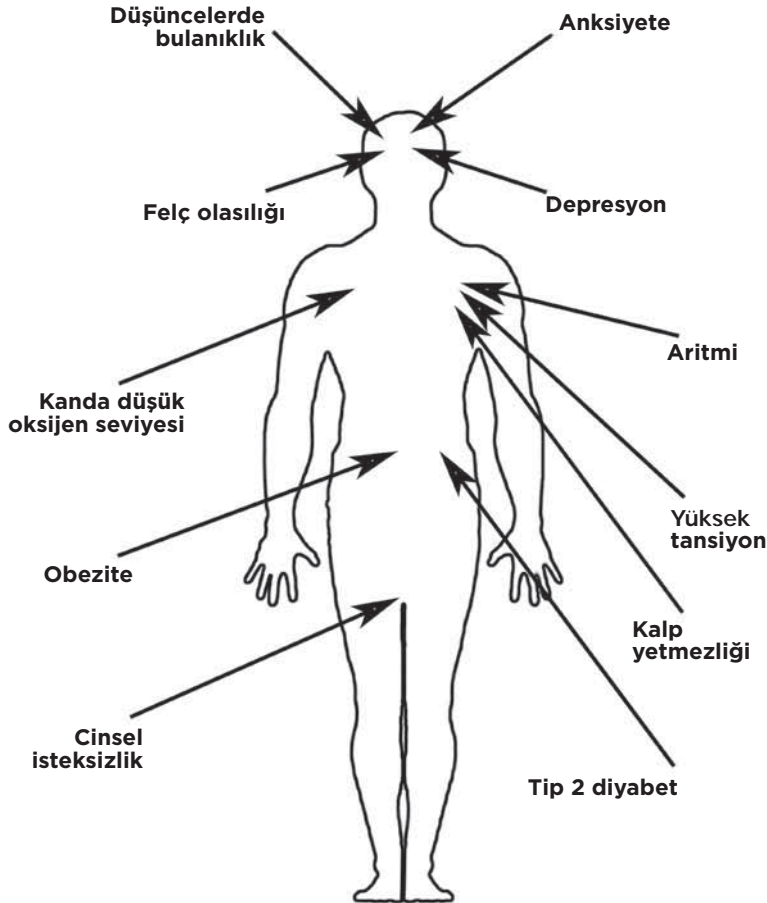
uyku apnesi nedeniyle oluşabiliyor. Gece uykuda yaşanan boğulma hissi, sık tuvalete gitme, çabuk öfkelenme, dikkat kaybı, gündüz yaşanan uyku hali de uyku apnesinin en sık karşılaşılan semptomları arasında yer alıyor. Hastalar, uykuda nefeslerinin durduğunu fark etmedikleri için de genellikle eşleri tarafından tıbbi yardım almaya zorlanıyor. Buna da “tanıklı apne” deniyor. Bu noktada eşlere teşekkür etmek gerekiyor çünkü meselenin şöyle acı bir yanı da var: Her beş trafik kazasından birinin apne dâhil, uyku bozukluklarından kaynaklandığı biliniyor.

EK HASTALIKLARIN SEBEBİ

Uyku apnesi, doğumsal patoloji veya geniz eti olan çocuklarda da görülebilen bir hastalık. Genellikle bademcik veya geniz eti alınmış ve horlayan çocuklara da, kulak-burun-boğaz muayenesi sonrası uyku testi yapılması

öneriliyor. Çocuklardaki uyku apnesi tedavi edilmezse hipoksiye bağlı zekâ ve gelişme geriliğine sebep olabiliyor ve bu durumdaki çocuklar giderek obez hale geliyor. Obezite apneyi, apne de obeziteyi artırdığı için bir kısır döngü yaşanmaya başlanıyor. Tedavideki asıl amaç ise bu kısır döngüyü kırmak! 70’in üzerine ek hastalığa yol açan 30’un üzerinde belirtisi bulunan OSAS’ın, insan hayatı üzerindeki en olumsuz etkileri yatak ayırma ile iş ve okul başarısızlığı... Erken ve ani ölümler ise OSAS’la ilgili “geri dönülemez nokta”. Yapılması gereken şey ise belirtileri takip ederek, hastalığa karşı bir ön şüphe oluşturmak, yani hastalığın farkına varmak... Tedavi, ancak bu noktadan sonra mümkün olabiliyor ve iş yeri ya da okul başarısı da ancak bu aşamadan sonra gündeme gelebiliyor. Uyku apnesi dâhil tüm uyku bozuklukları, multi-disipliner bir yaklaşımla tedavi edilebiliyor. Basit horlama genelde KBB tarafından takip ve tedavi edilirken orta dereceli OSAS ile ilgili olarak KBB, dahiliye, göğüs hastalıkları ve diyet uzmanlarının birlikte hareket etmesi en sağlıklı yol. Bazı cihazlar ise ağır OSAS vakalarında gündeme geliyor. Solunum yolunu açık tutmaya yarayan CPAP – BPAP ismi verilen cihazlar, gece uyurken takılıyor ve cihazların verdiği pozitif basınç, uykuda nefes durmasını önüyor.

UYKU APNESİNİN YAN ETKİLERİ





KADINLAR DAHA ŞANSLI

Peki, uyku apnesi nasıl gerçekleşiyor? Bunu anlamak için önce horlama konusunu ele almak gerekiyor. Her 100 kişiden 40'ının horladığı, horlayan bu kitlenin yüzde 5'inde ise uyku apnesi görüldüğü bir gerçek. Horlama; uyuduğumuz sırada nefes alırken, daralan hava yollarından geçen havanın, yutak çevresindeki yumuşak dokuya çarptığı sırada, bu dokuları titreşmesiyle oluşan ses... Üst solunum yolunda yutak ve dil arkasındaki daralma ne kadar fazlaysa, horlama da aynı oranda artıyor. Kadınlarda kilo alma kalça bölgesi, erkeklerde ise boyun ve karın çevresinde yoğunlaştığı için erkekler daha fazla horluyor. Erkek tipi kilo almada; yatar durumdayken göğüs içi basınç daha da artıyor ve yutak çevresindeki daralma da erkeklerin kadınlara göre daha yüksek oranda horlamasına neden oluyor. Menopoz döneminde kadınlarda hormonal dengeler değiştiği için, erkek tipi kas yapıları da gelişiyor ve sonuç olarak kadınlar da erkekler gibi horlamaya başlıyor. Horlama, en az 10 saniye sürüyor, nefes daralmalarıyla

kesintiye uğruyor ve boğulur gibi şiddeti yüksek sesler çıkıyorsa uyku apne sendromuna eşlik eden horlamadan söz edilebiliyor. Farklı bir ifadeyle, Obstrüktif (Tıkayıcı) Uyku Apne Sendromu (OSAS); horlamanın solunum durmalarıyla birlikte gerçekleştiği hastalık olarak yaşanıyor.

Uykuda solunum durmaları, gecede yüzlerce kere tekrarlayabiliyor. Her solunum durmasıyla kişi sık sık ve kısa süreli uyanarak solunum durmasını giderebiliyor. Bu uyanmaları hasta gece uykusu sırasında fark etmiyor ama yine bu uyanmalar yüzünden kalitesiz ve yüzeysel bir uyku uyuyor ve uykusunu alamıyor. Boyun çevresi gece boyunca terliyor, nefesi durduğundan dolayı kalp ve beyin için hayati önemi olan kandaki oksijen seviyesi düşüyor ve karbondioksit seviyesi yükseliyor. Kalp atımlarının düzensizleşmesi, ileriki yaşlarda ani kalp durmaları ve uykuda ani ölümlere kadar varması ise uyku apnesinin hayatı tehdit edebileceğini ve tedavi edilmesi gerektiğini gösteriyor.

T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

İçerenköy Mah. Hastane Sok.
No: 4 - 4/A- 4/1, Ataşehir - İstanbul

T: (0216) 578 40 00 - F: (0216) 469 37 96



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ

Koşuyolu Mah. Koşuyolu Cad. No: 168
34718 Kadıköy - İstanbul

T: (0216) 578 5000 - F: (0216) 578 50 99



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ

Sakir Kesebir Cad. Gazi Umur Paşa Sok. No: 28
34349 Balmumcu, Beşiktaş - İstanbul

T: (0212) 211 4000 - F: (0212) 211 25 00



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ BAĞDAT CAD. POLİKLİNİĞİ

Caddebostan, Bağdat Cad. Tuna Sok.
34728 Göztepe, Kadıköy - İstanbul

T: (0216) 467 88 60 - F: (0216) 385 48 96 - (0216) 326 58 39



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ DOKU TİPLEME LABORATUVARI VE GENETİK HASTALIKLAR TANI MERKEZİ

İbrahimağa Mah. Bağ Sok. No: 8, Kat: 3
34718 Acıbadem, Kadıköy - İstanbul

T: (0216) 326 58 19 - F: (0216) 326 58 39



ANLAŞMALI KURUMLAR

SİGORTA ŞİRKETLERİ - YURT İÇİ

- ACIBADEM SAĞLIK VE HAYAT SİGORTA A.Ş.
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ A.Ş.
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA ŞTİ
- AXA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- ERGO SİGORTA A.Ş.
- EUREKO SİGORTA A.Ş.
- GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE SİGORTA A.Ş.
- RAY SİGORTA A.Ş.
- ZİRAAT SİGORTA
- ZÜRİCH SİGORTA A.Ş.

SİGORTA ŞİRKETLERİ - YURT DIŞI

- ALLIANZ WORLDWIDE
- AXA-PPP HEALTHCARE
- CIGNA INTERNATIONAL
- SEVEN CORNERS
- TIC TRAVEL
- VANBRED A
- WIENER STADTISCHE

OKULLAR

- ATACAN EĞİTİM KURUMLARI
- BAHÇESEHİR ÜNİVERSİTESİ
- İSTEK OKULLARI
- YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
- YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

RESMİ KURUMLAR

- K.K.T.C
- SGK (BRANŞ BAZLI)
- TBMM

ÖZEL KURUMLAR

- BEŞİKTAŞ JİMNASTİK KULÜBÜ
- BEŞİKTAŞ KÜLTÜR MERKEZİ
- CLUB JOLLY TURİZM VE TİC. A.Ş.
- DAP YAPI İNŞ. SAN. VE TİC. A.Ş.
- DARPHANE
- DARÜŞŞAFKA
- DOĞAN YAYIN HOLDİNG
- E BEBEK
- ENKA İNŞAAT
- İMKB
- İSTANBUL ANADOLU ADLİYESİ CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞI
- İSTANBUL BÖLGE ADLİYE MAHKEMESİ (BAM)
- KAREL AR- GE
- KAREL ELEKTRONİK
- KENT PLUS
- KIRMIZI REKLAM EVİ
- KOSİFLER OTO
- LİGNADECOR
- MERKEZİ KAYIT KURULUŞU
- MİLLİ REASÜRANS
- MİMAR VE MÜHENDİSLER GRUBU
- MPS METAL PLASTİK SANAYİ A.Ş.
- NETAS TELEKOMÜNİKASYON A.Ş.
- PEGASUS HAVA TAŞIMACILIĞI A.Ş.
- SABIHA GÖKÇEN HAVA LİMANI
- SIEMENS A.Ş.
- STFA
- TELPA
- TMSF
- TÜMSAS
- TÜRK TELEKOM ANADOLU YAKASI
- YAPI MERKEZİ HOLDİNG. A.Ş.

BANKALAR

- AKBANK T.A.Ş. MENSUPLARI TEKAÜT SANDIĞI VAKFI
- ESBANK (Eskişehir)
- FORTİS BANK A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI (ÇALIŞAN VE EMEKLİ)
- İLLER BANKASI 1. BÖLGE MÜDÜRLÜĞÜ
- T.C HALK BANKASI EMS VAKFI
- T.C ZİRAAT BANKASI - HALK BANKASI MENSUPLARI EMS VAKFI
- TÜRKİYE İŞ BANKASI A.Ş.
- TÜRKİYE SİNAİ KALKINMA BANKASI

DERNEK / ODA / VAKIFLAR

- ÇOCUK İSTİYORUM DERNEĞİ
- İSTANBUL MALİYE VAKFI
- İSTANBUL SANAYİ ODASI
- İSTANBUL TİCARET ODASI
- İSTANBUL TİCARET BORSASI
- MÜSİKİ ESERİ SAHİPLERİ GRUBU MESLEK BİRLİĞİ
- TİMDER
- TRT
- TÜRK AMERİKAN İŞ ADAMLARI DERNEĞİ
- TÜRKİYE EMEKLİ SUBAYLAR DERNEĞİ (ŞİŞLİ SUBE)
- TÜRKİYE ENGELLİLER SPOR YARDIM VE EĞİTİM VAKFI (TESYEV)
- TÜRKİYE GAZETECİLER CEMİYETİ
- TÜRKİYE ODALAR BORSALAR BİRLİĞİ
- TÜRKİYE SPOR YAZARLARI DERNEĞİ

ASİSTAN ŞİRKETLER

- COMPUGROUP MEDICAL (CGM)
- EURO CENTER
- EURO CROSS TURKEY (AĞİS)
- EUROP ASSISTANCE
- HS GROUP
- INTER PARTNER ASSISTANCE
- MARM - REDSTAR
- MARSH SİGORTA ve REASÜRANS BROKERLİĞİ - AVANTAJ KART
- MDS - MEDİKAL DANIŞMANLIK SERVİSİ
- MONDİAL ASSISTANCE
- NART SİGORTA
- REMED
- RETUR
- TUR ASSIST

SPOR KULÜPLERİ

- CLUB SPORIUM
- ENKA SPOR EĞİTİM ve SOSYAL YARDIM VAKFI
- MVP SPOR TİF ORGANİZASYONLAR



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

“Gücümüzü **Bilimden** Alıyoruz!”

T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1 Ataşehir-İstanbul
T: 0216 578 40 00 F: 0216 469 37 96 www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ

Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
T: 0216 467 88 60-65 F: 0216 385 48 96 www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ

Sakir Kesebir Cad. Gazi Umur Paşa Sok. No: 28 34349 Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 2500 www.yeditepehastanesi.com.tr

