

ACADEMIC

news

Ekim - Kasım - Aralık 2023

Çeyrek asırlık tecrübe
ACADEMIC CLINIC ile
Bağdat Caddesi'nde

Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK:
RİSKLİ GEBELİKTEN
korkmayalım
düzenli kontrol
altında olalım

Daha genç
bakışlar için
BADEM GÖZ
estetigi

Çocuklarda
sinsi bakteri
BETA
ihmale gelmez

Academic Group'tan
Emin Bülent
Tenis Turnuvası'na
sponsorluk desteği

Düzenli kontrollerle
GÖZ TANSİYONU
gözden kaçmasın

"EFSANE
TAKIM"ın
sağlığı
emin ellerde!



Yenilenerek Güçleniyor,

Güçlenerek İlerliyoruz.

Yaşadığımız çağda değişim belki de insanlık tarihinde hiç olmadığı kadar hızlı bir hal aldı. Aynı hız tıp bilimi ve tıp teknolojisi için de geçerli. Hatta değişim ve yenilenmenin en hızlı olduğu bilim alanlarından biri tıp olarak karşımıza çıkıyor. Hasta hizmetlerinden yapay zekâ destekli hasta verilerine, görüntüleme yöntemlerinden akıllı ilaçlara kadar tıp dünyası her geçen gün biraz daha gelişiyor. Teknolojinin hızına yetişmek için son derece çevik, vizyoner, takipçi ve değişime açık olmanız gerekiyor. Aksi halde çağımızın çok gerisinde kalmaya mahkûmsunuz. Academic Group olarak her biri alanında duayen hocalarımızla çeyrek asırdır hizmet verdiğimiz sağlık sektöründe vizyoner bakış açımız ve çevikliğimiz sayesinde tıp bilimindeki tüm gelişmelere hazırlıklı oluyoruz. İnsan kaynağımıza, teknolojiye ve inovasyona odaklı adımlar atıyor, kendimizi yenileyerek güçleniyor, güçlenerek büyüyor ve ilerliyoruz.

TEKNOLOJİNİN HIZINI YAKALIYORUZ

Sağlık sektörünün çökme noktasına geldiği pandemi döneminde yatırım yapan Grubumuz, fiziki ve dijital dönüşüm sürecini de başarıyla tamamladı. Bununla da yetinmeyerek yenilenmeye ve dönüşüme aynı hızla ve kararlılıkla devam ediyoruz. Dergimizin yeni sayısında sayfaları çevirmeye başladığınızda teknolojik altyapımızı nasıl yenilediğimizi, zenginleştirdiğimizi göreceksiniz. Tıp bilimindeki en güncel gelişmeleri yakından takip eden hastanemiz Academic Hospital, yeni Nörofizyoloji Laboratuvarı'nı konforlu ve güvenli tanı imkânı sağlayan son teknolojik gelişmelerle donattı. Laboratuvarımızda kullanılan Elektronöromyografi (ENMG-EMG) cihazı sayesinde nöromüsküler (sinir-kas) sistem hastalıklarında en hızlı, konforlu ve etkili tanı olanaklarını hastalarımıza sunuyoruz. Aynı şekilde Radyoloji Bölümümüzü de son teknolojiyle güçlendirdik ve yeniledik. Yapay zekâ destekli yeni tomografi cihazımızla hastalarımızı en ileri tomografi hizmetiyle buluşturduk.

BİR YILDIZ GİBİ PARLIYORUZ

Çeyrek asırdır şifa dağıtırken en büyük gücü hastalarımızın

yüzlerindeki gülümsemeden, gözlerindeki pırıltıdan ve bizimle paylaştıkları teşekkür mesajlarından alıyoruz. Hasta memnuniyeti en yüksek hastanelerden biri olmanın mutluluğuyla yol alırken, T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlıkta Kalite, Akreditasyon ve Çalışan Hakları Dairesi Başkanlığı tarafından Sağlıkta Kalite Standartları (SKS) değerlendirmesinden başarıyla geçmenin gururunu yaşadık. Böylece kalitemizi bir kez daha tescillemiş olduk.

Her zaman söylüyorum; Türkiye gibi Academic Hospital da dünyada sağlığın parlayan yıldızıdır. Dünyanın dört bir yanından gelen hastaların hastanemizden hizmet alıp ülkelerine mutlu bir şekilde dönmeleri, ülkemizin sağlık turizmine sunduğumuz katkı bizim için en büyük mutluluk ve gurur vesilesidir.

Academic Group olarak, en büyük hedefimiz ülkemize değer katmak, hep daha ileriye taşımaktır. Bunun için hiç durmadan çalışıyoruz. Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkez'i'ni hizmete sunmamızın ardından Suadiye'deki Academic Clinic'in de kapılarını açtık. Academic Clinic'e gelen ziyaretçilerimiz; sağlık, güzellik ve kaliteli yaşama yönelik kapsamlı bir poliklinik programından yararlanabiliyor.

NİCE BİN YILLARA CUMHURİYETİMİZİ!

Kurulduğumuz 1997 yılından bu yana tüm hocalarımızla, çalışma arkadaşlarımızla 100 yıl önce temelleri atılan Cumhuriyetimizin hep daha ileriye gitmesi için değer katmayı en birincil misyonumuz olarak görüyoruz. Sağlık gibi özel bir alanda çeyrek yüzyılı geride bırakan bir Cumhuriyet markası olarak, Cumhuriyetimizin 100. yılını kutladığımız bu özel yılda çok daha büyük ve tarifsiz bir coşku yaşıyoruz.

Attığımız her adımda bize ilham veren, ışığıyla yolumuzu aydınlatan Cumhuriyetimizi yeni hizmetlerle, başarılarla taçlandırmayı hedefliyoruz. Bu hedefi benimle paylaşan, bu yolda birlikte yürüdüğüm tüm hocalarıma, çalışma arkadaşlarıma ayrı ayrı teşekkür ediyorum. Cumhuriyetimizin 100. yılını tarifsiz bir gururla kutluyor, devletimize nice yüzyıllar ve bin yıllar diliyorum...

Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK
Academic Group Yönetim Kurulu Başkanı

10 KASIM 1938

*Benim naçiz vücudum bir gün elbet toprak olacaktır.
Fakat Türkiye Cumhuriyeti ilelebet
payidar kalacaktır.*

Atatürk



Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ü dinmeyen özlem,
bitmeyen sevgi ve sonsuz saygıyla anıyoruz...

Değerli OKURLARIMIZ

Academic News dergimizin yeni sayısıyla karşınızda olmaktan çok mutluyuz. Yine dopdolu, yine bilgilendirici ve zengin bir içerikle karşınızdayız. Dergimizi okumaya başladığınızda kurumsal haberlerimizin fazlalığı sizin de dikkatinizi çekecektir. Dâhil olmaktan gurur duyduğum Academic Group'un sürekli kendini yenileyen vizyonu, topluma katkı sağlama yönündeki misyonu ve hedefi sayesinde her anımızın ışık hızında geçtiğini söylemem hiç de abartılı olmaz. Bir yandan teknolojik altyapısını güçlendiren, yeni şubeler ve bölümler açan, diğer yandan sivil toplum kuruluşlarıyla el ele veren, sporu ve sanatı her fırsatta destekleyen bir kurum olması nedeniyle biz çalışanlar da sürekli kendimizi yeniliyoruz ve geliştiriyoruz.

Her sayfasını ayrı bir keyifle hazırladığımız dergimizi okumaya başladığınızda göreceğiniz gibi; Academic Hospital teknolojik altyapısını tıbbın dünyadaki en son gelişmelerine uygun olarak güçlendirmeye devam ediyor. Nörofizyoloji Laboratuvarı'nı ve Radyoloji Bölümü'nü en gelişmiş tıbbi cihazlarla donattık. Hasta memnuniyeti en yüksek hastanelerden biri olarak Hasta Hakları Günü'nü gururla kutladık. Sağlıkta Kalite Standartları (SKS) değerlendirmesinden başarıyla geçerek kalitemizi bir kez daha tescilledik.

Öte yandan çok keyifli ve anlamlı bir etkinliği ortak olmanın mutluluğunu yaşadık. Galatasaray Üniversitesi Mezunlar Derneği'nin (GSÜMED) La Rentrée- Mezunlar Buluşması'na sponsor olduk. Yanı sıra bilimsel çalışmalara katkı sunmaya devam ettik; değerli hocalarımızdan Academic Hospital İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Kemal Berkman tarafından düzenlenen Akılcı İlaç Kullanımı Eğitimi'ne ev sahipliği yaptık. Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi'ni ve Suadiye'deki Academic Clinic'in kapılarını açtık, ziyaretçilerimizi ağırlamaya başladık.

Academic Hospital, Marmara Üniversitesi kökenli hocaların kurduğu ve kendi kültürü olan bir hastanedir. Gurur duyduğumuz akademik kadromuz, bilinçli ve sağlıklı toplum hedefiyle yapılan medya çalışmalarında başvurulan ilk



adresler oldular. Değerli hocalarımızın verdiği bilgilerden ve görüşlerden oluşan haberler yazılı, görsel ve dijital basın mecralarında yayınlandı. Özellikle Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanımız, Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın Türkiye gazetesine verdiği ve tam sayfa yayımlanan röportajı geniş yankı buldu. Academic Group Ailesi olarak, "işleyen demir ışıldar" diyerek yine her zamanki inancımız ve heyecanımızla hiç durmadan çalışmaya devam edeceğiz. Şimdi sizleri hastanemizdeki gelişmelere ve yeniliklere yer verdiğimiz haberlerin yanı sıra zengin ve keyifli içeriklerden oluşan sayfalarımızla baş başa bırakıyoruz.

Bizler yeni sayımızda sizlerle yeniden buluşmak için şimdiden sabırsızlanırken, sizlere keyifli okumalar ve sağlıklı günler diliyoruz...

Arzu ÇEVİK
Kurumsal & Medya İletişim Müdürü

ACADEMIC HOSPITAL'DAN YENİ NÖROFİZYOLOJİ LABORATUVARI Elektronöromyografi (ENMG-EMG)

Academic Hospital Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Tülin Tanrıdağ'ın kontrolünde hizmete sunulan yeni Nörofizyoloji Laboratuvarı, hastalara konforlu ve güvenli tanı imkânı sağlayan son teknolojik gelişmelerle donatıldı. Laboratuvarında kullanılan Elektronöromyografi (ENMG-EMG) cihazı sayesinde nöromusküler (sinir-kas) sistem hastalıklarında tanı ve ayırıcı tanı mümkün olmaktadır.

Sağlık teknolojisindeki gelişmeleri yakından takip eden Academic Hospital, teknolojik altyapısını güçlendirmeye devam ediyor. Academic Hospital, Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Tülin Tanrıdağ'ın kontrolünde hizmete sunduğu yeni Nörofizyoloji Laboratuvarı'nı, hastalara konforlu ve güvenli tanı imkânı sağlayan son teknolojik gelişmelerle donattı. Tıp bilimindeki en güncel gelişmeleri yakından takip ederek hastalarına en son tanı ve tedavi yöntemlerini uygulayan

Academic Hospital, hizmete sunduğu son teknoloji Elektronöromyografi (ENMG-EMG) cihazı ile hastalarını konforlu ve güvenli tanı imkânıyla buluşturuyor. Elektronöromyografi (ENMG-EMG); kasların, sinirlerin ve sinir köklerinin elektriksel özelliklerinin ölçülmesidir. Nöromusküler (sinir-kas) sistem hastalıklarında tanı amaçlı kullanılan bir incelemedir. Tanı koymanın yanı sıra ayırıcı tanı yapmak, uygulanacak tedaviye yön vermek için de kullanılır.



Prof. Dr. Tülin TANRIDAĞ
Nöroloji Uzmanı

ENMG İKİ BÖLÜMDEN OLUŞUR

- Sinirlerin iletimlerinin ölçümü
- Kasların incelenmesi

1- Sinirlerin iletimlerinin ölçümü

Birinci bölüm, sinir iletim hız çalışmasıdır. Gücümüzü sağlayan motor sinirler ve duyu algımızı sağlayan duysal sinirler incelenir. Motor sinirlerin incelemesinde; kas üzerine elektrod yerleştirilir ve o kası innerve eden sinir genellikle iki noktadan, yavaş yavaş artırılmak suretiyle elektriksel uyarı ile uyarılır. İmpulsun ne kadar hızla ilerlediği hesaplanır. Elde edilen değer, ilgili sinirin ne kadar hızla iletim yaptığını gösterir, bu da bizim gücümüzün bir yansımasıdır. Duysal iletim çalışmasında da prensip aynıdır; elektrod, sinir trasesi üzerinde cilde yerleştirilir ve genellikle tek bir noktadan uyarılır. Sinir iletim çalışması, motor ve duyu sinirlerimizde herhangi bir harabiyet olduğunda -ki bu birçok nedene bağlı olabilir- problemi lokalize eder ve şiddetini belirler. Verilen elektrik akımı, saniyenin binde birinden daha kısa sürelidir ve zararsızdır.

2- Kasların incelenmesi

ENMG'nin ikinci bölümü ise çok özel yapılmış, ince ve tek kullanımlık iğne elektrot ile gerçekleştirilen kas incelemesidir. Cilt üzerinden ilgili kasa girilerek; istirahat halinde, hasta tarafından hafif kası yapılarak ve maksimum kası yapılarak ekranda (cihazın osiloskopu) beliren dalga formları değerlendirilir.

Randevu verilirken tetkik öncesi hastaya iletilen öneriler nelerdir?

- Kol ve bacağına rahatlıkla sıyrabileceği bol giysi giymesi
- El ve ayaklarının sıcak olması
- Losyon kullanıyorsa aynı gün sürmemesi

İncelemeye başlamadan önce neler yapılır?

- Doktor hastaya yapacağı işlemle ilgili bilgi verir
- Hastaya kan sulandırıcı kullanıp kullanmadığı sorulur
- Kalp pili olup olmadığı sorulur
- Hasta yatar pozisyondayken inceleme yapılması tercih edilir
- Birinci bölümdeki elektriksel uyarı ve ikinci bölümdeki iğne çalışması, ağrı eşiği düşük hastalarda başlangıçta rahatsızlık verebilir
- ENMG tetkiki, Nörofizyoloji eğitimi almış doktor gözetiminde olmak koşulu ile yapılmalıdır; ancak iletim çalışması eğitimli teknisyen tarafından uygulanabilmektedir

ENMG incelemesi hangi yakınmalarda ilgili hekim tarafından talep edilir?

- Bel ve/veya bacak ağrısı
- Bir veya birden fazla kol ve bacaklarda halsizlik, kuvvetsizlik
- El ve/veya ayaklarda uyuşma ve/veya kuvvetsizlik
- Göz kapağında düşme, yorgunlukla ortaya çıkan kuvvetsizlik
- Kaslarda incelme, seyirme veya beceriksizlik
- Kaslarda hassasiyet, ağrı ve kuvvetsizlik
- Kas hastalıkları ve benzeri yakınmalar



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI İÇİN

7 ALTIN TAVSİYE

Hepimiz güzel, doğal ve inci gibi dişler hayal ederiz. Ancak ağız ve diş sağlığı sadece estetik açıdan değil tüm vücut sağlığı açısından da büyük önem taşır. Ağız ve diş sağlığının kötü olması enfeksiyondan kalp hastalıklarına, kanserden sindirim sorunlarına birçok ciddi sağlık sorunlarına davetiye çıkarır. Uzun yıllar sağlıklı dişlere sahip olmanın yolu ise özenli, düzenli ve doğru bir bakımdan geçer. Academic Hospital Ağız ve Diş Sağlığı Uzmanı Dt. Selim Tezgeldi, diş ve ağız sağlığını korumak isteyenler için 7 temel adımı anlattı:

► DOĞRU DİŞ FIRÇASI KULLANIN

Ağız ve diş sağlığı, diş fırçalamayla başlar. Bunun için de öncelikle uygun bir diş fırçası ve diş macunu almak gerekir. Çok sert fırçalar dişleri aşındırabilir, çok yumuşak fırçalar ise dişleri temizlemeyebilir. Dişler, orta sertlikte diş fırçasıyla fırçalanmalı. Ancak dişlerde hassasiyet varsa yumuşak diş fırçaları tercih edilebilir. İsteyen elektrikli diş fırçalarından da kullanabilir; elektrikli diş fırçası titreşimli ve döner başlıklı olduğundan dişlerden gelen plakları temizlemeyi normal bir diş fırçasından daha verimli bir şekilde yapabilir. Diş fırçası 2-3 ayda bir değiştirilmeli.



Dt. Selim TEZGELDİ
Ağız ve Diş Sağlığı Uzmanı



► HAVALI DEĞİL DOĞRU DİŞ MACUNU SEÇİN

Diş macunu seçerken beyazlık sağlama, ekstra nane etkisi, diş hassasiyetini azaltma gibi faydalar sağladığı söylenen ürünlerin cazibesine kapılmamak gerekir. Dişlerin mine tabakasını çizebileceğinden, granülleri büyük olan macunların uzun süreli kullanımından kaçınılmalı. Hatta en doğrusu, diş hekiminizin vereceği öneriler ile diş macunu kullanmaktır. Fırçanın üzerine konulan diş macunun miktarı ise "mercimek tanesi" büyüklüğünde olmalı.

► YANLIŞ FIRÇALAMAYIN

Dişleri nasıl fırçaladığınız da diş sağlığı açısından önemlidir. Dişleri fırçalarken şu adımları takip etmelisiniz: Diş fırçasını diş ve diş etinin birleştiği kısma yerleştirdikten sonra dairesel olarak masaj yapar gibi ovalayın. Daha sonra üst çeneyi aşağı doğru, alt çeneyi de yukarı doğru fırçalayın. Dişlerin sert fırçalarla ve sertçe fırçalanması dişlerde aşınmalara neden olabilir.

► SABAH-AKŞAM İKİŞER DAKİKA AYIRIN

Çok basit olan diş fırçalama işlemi, ağız ve diş sağlığının en kolay, en ucuz ve aynı zamanda en etkili yöntemidir. Dişler mutlaka günde en az iki kez; kahvaltıdan sonra ve yatmadan önce iki dakikalık sürelerle fırçalanmalı. Özellikle geceleri uyku süresince ağızımız kapalı olduğundan, dişlerimizi yatmadan önce fırçalamamız çok önemli. Geceleri uyumadan önce dişlerinizi fırçalamak plak birikmesine, diş çürümesine ve diş eti hastalığına karşı korunmanıza yardımcı olur. Öte yandan diş fırçalama işlemi bitince, dilin üst kısmını da yumuşakça fırçalamayı ihmal etmeyin.

► DİŞ İPİ KULLANMAYI UNUTMAYIN

Tek başına fırçalama sizi diş eti problemlerinden ve diş kaybından korumayabilir. Düzenli diş fırçalamanın yanı sıra diş ipi kullanmayı da alışkanlık haline getirmelisiniz. Dişler arasında orada sıkışmış mikroplara ancak düzgün bir diş ipi kullanarak ulaşabilirsiniz. Diş ipi kullanmayı, diş bakımı rutininizin düzenli, günlük bir parçası haline getirirseniz ileri yaşlarda sağlıklı dişlere sahip olma şansınız artar, proteze ihtiyaç duyma riskiniz azalır. Günde bir kez diş ipi kullanmak yeterli olur. Ancak her defasında yeni bir ip kopararak kullanmalı ve kullandığınız ipi mutlaka çöpe atmalısınız. Hassas ya da kanayan diş etlerine sahip olanların, kanamayı kötüleştirme endişesiyle diş ipi kullanmaktan kaçınmasına gerek yoktur. Çünkü aslında diş ipi kullanımı diş etlerinin sağlığına iyi gelir ve dolayısıyla kanamanın önlenmesine yardımcı olur.

► YILDA İKİ KEZ DÜZENLİ KONTROL

Psikolojik ve fiziksel sağlığı doğrudan etkileyen ağız ve diş sağlığında hijyen, diş bakımı, düzenli fırçalama, diş ipi kullanılması, sağlıklı beslenme gibi önlemlerin yanı sıra düzenli diş hekimi muayenesi büyük önem taşır. Diş eti hastalıkları, çürükler, diş eksiklikleri gibi sorunların erken tanısı ağız ve diş sağlığının korunmasında en temel adımdır. Bu nedenle yılda en az iki kez diş hekimine muayene olunmasında fayda vardır. Ağız sağlığı için 6 ayda bir diş hekimine kontrole gidilmeli. Yılda bir kez dişlerdeki taşlar, nikotin lekeleri ve çay-kahve lekeleri temizletilmeli. Ağız ve diş sağlığında herhangi bir sorun varsa, geç kalınmadan uzman diş hekimleri tarafından gerekli tedavileri yapılmalı.

► AĞIZ BAKIMI BEBEKLİKTEN BAŞLAMALI

Ağız ve diş bakımına, bebeklik döneminde 6. aydan itibaren ilk dişin ağızda görünmesi ile başlanmalıdır. 12-18. aya kadar ıslatılmış tülbent ya da gazlı bez yardımı ile sabah ve akşam yemeklerden sonra ağız ve diş temizliği yapılabilir. Azı dişleri sürdükten sonra fırça kullanımına başlanabilir. Macun kullanımına ise 3 yaştan itibaren başlanmasını ve diş fırçalamanın mutlaka ebeveyn gözetiminde yapılmasını öneriyoruz.

ACADEMIC HOSPITAL, GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ MEZUNLAR BULUŞMASI'NA *Sponsor Oldu!*

Türkiye'de sağlık ve eğitimin iki köklü kurumu keyifli bir etkinlikte buluştu. Güçlü akademik kadrosuyla çeyrek asırdır kesintisiz hizmet veren Academic Hospital, Türkiye'nin önde gelen üniversitelerinden Galatasaray Üniversitesi'nin mezunlarını aynı çatı altında toplayan Galatasaray Üniversitesi Mezunlar Derneği'nin (GSÜMED) La Rentrée- Mezunlar Buluşması'na sponsor oldu.



Sağlıkta güvenin adresi Academic Hospital, Türkiye'nin önde gelen üniversitelerinden Galatasaray Üniversitesi'nin mezunlarını çatısı altında toplayan Galatasaray Üniversitesi Mezunlar Derneği'nin (GSÜMED) La Rentrée etkinliğine sponsor oldu. Galatasaray Üniversitesi'nin Ortaköy Kampüsü'nde 3 Haziran Cumartesi günü gerçekleşen Mezunlar Buluşması - La Rentrée, mezunları ve yakınlarını bir araya getirdi. Gün boyunca konser, şiir dinletisi gibi birbirinden renkli etkinliğin yapıldığı Mezunlar Buluşması'nda, Academic Hospital da stant kurarak keyifli buluşmaya destek verdi. Academic Hospital'ın standı, La Rentrée- Mezunlar Buluşması etkinliğine katılanlar tarafından yoğun ilgi gördü. Etkinliğe katılanlar Academic Hospital'ın standına

gelerek hastaneyle ve hizmetleriyle ilgili sorular sorup bilgi edindiler.

STANDIMIZA YOĞUN İLĞİ

Standı ziyaret edenlere Academic Hospital'ı ve hizmetlerini tanıtan kitler hediye edildi. Ayrıca sağlıklı yaşama giden yolun her adımında destek vermek amacıyla sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için bilimsel yaklaşımlarla hazırlanmış tüm hizmetleri bir araya getiren Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi'ni kapsamlı bir şekilde anlatan tanıtım kitleri de stant ziyaretçileriyle paylaşıldı. Mezunlar Buluşması'nda DJ performansı, konser, şiir dinletisi, çocuk oyunları, yüz boyama gibi etkinliklerde mezunlar ve yakınları hem keyifli anlar yaşadılar hem de birbirleriyle özlem giderdiler.

ÇEKİNMEYİN Derdinizi Söyleyin!

Ruhsal hastalıklar sadece sizi değil çevrenizi ve toplumu da etkiler. Üzüntü, umutsuzluk, depresyon veya sürekli endişe hali gibi sıkıntıları tek başına çözemeyebilirsiniz. Ruh haliniz iyi değilse psikolojik destek almaktan çekinmeyin!

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü



100.YIL

CUMHURİYETİMİZİN 100. YILINDA ÇEYREK YÜZYILLIK MARKAMIZLA GURUR VE COŞKU DOLUYUZ

Academic Group/Academic Hospital olarak, sağlıkta çeyrek asırlık köklü geçmişimizde yolumuzu aydınlatan, gücümüze güç katan Cumhuriyetimizin 100. yılını büyük bir gurur ve coşkuyla kutluyoruz. 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'nda bize bu muhteşem mirası bırakan Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk başta olmak üzere silah arkadaşlarını ve aziz şehitlerimizi rahmetle, kahraman gazilerimizi minnetle anıyor, şükranlarımızı sunuyoruz. Nice yüzyıllara Cumhuriyet!..

29 EKİM
CUMHURİYET
BAYRAMIMIZ
Kutlu Olsun!



YENİLENEN TOMOGRAFİ CİHAZIYLA Daha Konforlu Daha Etkili Sonuç!

Academic Hospital, hastalarını tıp teknolojisinin en güncel cihazları ve yaklaşımlarıyla buluşturuyor. Yenilenen teknolojik gelişmelerle birlikte yapay zekânın aramıza katılmasıyla insan gözünün atlayabileceği tüm ayrıntıların da fark edilebildiği tanısallık çözümlerle Academic Hospital, Radyoloji Bölümü'nü son teknolojiyle güçlendiriyor ve yeniliyor. Son olarak tomografi cihazı yenilenerek Academic Hospital hastalarının hizmetine sunuldu. Yenilenen tomografi cihazı, hasta dostu özellikleriyle ön plana çıkıyor. Tomografi cihazının, 128 slices Siemens marka Go Top serisinin en yeni haliyle hastanede kurulumu gerçekleştirildi.

YAPAY ZEKÂ DESTEKLİ TANI

Yeni tomografi cihazı, hastanın nefes tutma sürelerini azaltıyor ve düşük dozlu çekim teknikleriyle

kısa sürede hayati görüntüleri daha az radyasyon maruziyetiyle elde etmeye olanak sağlıyor. Cihazda kalp için kalsiyum plaklarını görebilecek önemli grafik eğrileri elde edilebiliyor. Ayrıca koroner arterlere yönelik sanal anjiyo tekniklerinin yapay zekâ destekli güçlendirilmiş arayüzü ile tanısallık anlamında önemli verileri almak mümkün olabiliyor. Vücudunun belirli bölgelerine protez takılmış hastalarda, protezin görüntüyü engelleyebileceği alanlar yüksek kalitede imajlarla görüntülenebiliyor.



Hastaysanız HAKLARINIZ VAR

Sırf insan olduğumuz için cinsiyet, etnik köken, dinsel inanç gibi farklılıklar gözetilmeksizin sahip olduğumuz tüm haklar insan haklarıdır. Bu hakların tıbbi yansıması olan bir uzantısı da hasta haklarıdır. Hasta hakları, insan sağlığının en üst düzeyde korunmasını ve sağlık hizmetlerinin yüksek kalitede verilmesini amaçlar. Odağına her zaman hasta memnuniyetini alan Academic Hospital olarak, 26 Ekim Hasta Hakları Günü'nü kutluyoruz.

26 EKİM
Hasta Hakları
günü

HASTALARIMIZ DA HAKLARI DA BİZİM İÇİN

Büyük Değer!

Odağına her zaman hasta memnuniyetini alan, her biri alanında duayen hocalarıyla 7/24 güler yüzlü, şefkatli ve bilime dayalı hizmet sunan Academic Hospital olarak, 26 Ekim Hasta Hakları Günü'nü gururla kutladık. Hasta memnuniyet oranı en yüksek hastaneler arasında yer alan Academic Hospital, hasta haklarının en üst düzeyde korunması hedefiyle çalışmalarını aralıksız sürdürüyor.

Bir birey olarak sağlık hakkı ve yaşama hakkına sahip olarak doğarız. Doğuştan getirdiğimiz ve daha sonra hukuk düzeninin verdiği maddi manevi yetkilerimiz, yani haklarımız vardır. Sırf insan olduğumuz için cinsiyet, etnik köken, dinsel inanç gibi farklılıklar gözetilmeksizin sahip olduğumuz tüm haklar insan haklarıdır. Bu hakların tıbbi yansıması olan bir uzantısı da hasta haklarıdır.

Hasta hakları; hasta ile sağlık çalışanları arasında bireysel ve toplumsal düzeyde ortaya çıkan sorunların çözümü, sağlık çalışanlarının hastaya ve hastanın sağlık çalışanlarına karşı görev ve sorumlulukları bilmesi, daha iyi sağlık ortamı için hasta ve sağlık çalışanlarının birlikte sahip çıkması gereken haklardır. Hastanın öncelikle yararını gözeterek zarar görmemesini, özerkliğini ve hakça bir sağlık hizmeti alabilmesini hedefleyen hasta hakları ile alakalı uluslararası ve ulusal düzeyde çeşitli mevzuatlar bulunmaktadır.

Hasta hakları; sağlık hizmetlerinden faydalanma ihtiyacı bulunan fertlerin, sırf insan olmaları vasfıyla sahip oldukları ve T.C. Anayasası, Uluslararası Antlaşmalar, Kanunlar ve diğer Mevzuat ile teminat altına alınmış bulunan hakları ifade eder.

HASTANIN DA HAKLARI VAR

Hasta hakları, temel olarak Lizbon Bildirgesi'nde ortaya konulmuştur. Bu bildirge ana hatlarıyla hekim-hasta ilişkisiyle ilgilidir. Buna göre; hastaların temel hakları arasında hekimini özgürce seçme, yeterli ölçüde bilgilendirildikten sonra önerilen tedaviyi kabul veya reddetme, hekimden tüm tıbbi bilgi ve özel hayatına ilişkin bilgilerin gizliliğine saygı duyulmasını bekleme, hiçbir dış etki altında kalmadan özgürce klinik ve etik kararlar verebilen hekim tarafından bakılabile ve her hastanın onurlu bir şekilde ölme hakkı vardır.

1 Ağustos 1998 tarihinde Sağlık Bakanlığı'na yayınlanan "Hasta Hakları

Yönetmeliği"nde ifade edilen hasta hakları yine aynı Bakanlığın sağlık kurumlarına gönderdiği ve birçok kurumda duvarlarda çerçevesiyle bir şekilde asılı bulunmaktadır. Buna göre; bir sağlık kuruluşuna başvuran herkesin hizmetten genel olarak faydalanma, eşitlik içinde hizmete ulaşma, bilgilendirme, kuruluşu seçme ve değiştirme, personeli tanıma, seçme ve değiştirme, bilgi isteme, mahremiyet, rıza ve izin, reddetme ve durdurma, güvenlik, dini vecibelerini yerine getirebilme, saygınlık görme, rahatlık, ziyaret, refakatçi bulundurma, müracaat, şikâyet ve dava hakkı, sürekli hizmet, düşünce belirtme hakları vardır.

HEDEFİMİZ EN YÜKSEK MEMNUNİYET

Ülkemizde 1998 yılından bu yana her yıl 26 Ekim, bu farkındalığı arttırmak için "Hasta Hakları Günü" olarak kutlanıyor. Academic Hospital çalışanları olarak bizler de hasta ve hasta yakınları ile aramızdaki iletişimi güçlendirmek için hasta haklarının ve sorumluluklarının farkındalığıyla hareket ediyor ve hastalarımızın memnuniyetini en üst düzeyde tutmayı hedefliyoruz. Her kim ne görevde olursa olsun hastalarımızı dinlemek ve ihtiyaçlarına yönelik gerekli yönlendirmeleri yapmak ve yardımcı olmak asli görevlerimiz arasında yer alıyor.

Hastalarımızın memnuniyeti bizim için önemli bir motivasyon kaynağı olduğu gibi, şikâyetlerini dinlemek ve değerlendirmek de gelişimimize ve hizmet kalitemize katkı sağlıyor. Bu bağlamda Academic Hospital yönetimimiz başta olmak üzere, Hasta Hakları Sorumlularımız ile birlikte hasta geri bildirim toplantıları yaparak ve her gün düzenli olarak Başhekimimiz ile yaptığımız hasta ziyaretleri ile hasta memnuniyetine katkı sağlamayı hedefliyoruz. Hasta memnuniyet oranı en yüksek hastaneler arasında yer alan Academic Hospital olarak, bu memnuniyeti ve hasta haklarını en üst düzeyde korumak, daha da ileri bir seviyeye taşımak hedefiyle çalışmalarımızı aralıksız sürdürüyoruz.

Sağlıklı Yarınlar için Sporun YANINDAYIZ!

Academic Group olarak sağlıklı yarınlar için spora ve sporcuya tam destek veriyoruz. VakıfBank Spor Kulübü Voleybol Takımı'nın 2019-2020 sezonundan bu yana aralıksız resmî sağlık sponsorluğunu üstlenmekten gurur duyuyoruz. Efsane Takım'a nice zaferler diliyoruz.



ACADEMIC
hospital



“En İyiler **Academic Hospital'a** Emanet”

ACADEMIC HOSPITAL tecrübesi

Bağdat Caddesi'nde

Academic Hospital çeyrek asırlık tecrübesini Bağdat Caddesi'ne taşıdı. Her biri alanında uzman sağlık kadrosuyla, duayen hocalarıyla, ileri teknolojisiyle ve A Plus sağlık hizmetiyle fark yaratan Academic Hospital, Suadiye Clinic'i hizmete sundu.



ACADEMIC HOSPITAL

ÇEYREK ASIRLIK TECRÜBESİYLE

Bağdat Caddesi'nde

Sağlıkta güvenin adresi Academic Group/Academic Hospital, İstanbul Üsküdar'da verdiği dünya standartlarındaki sağlık hizmetini Suadiye'deki Academic Clinic'e taşıdı. Her biri alanında duayen hocalarıyla çeyrek asırdır şifa dağıtan Academic Hospital'ın köklü tecrübesinin ışığında hizmet sunan Academic Clinic'e gelenler; sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için bilimsel yaklaşımlarla hazırlanmış kapsamlı bir poliklinik programından yararlanabiliyor.



Akademik kadrosuyla fark yaratan Academic Hospital, kurulduğu 1997 yılından bu yana dünyanın kalbi İstanbul'un Anadolu Yakası'nda, Üsküdar'da verdiği dünya standartlarındaki sağlık hizmetini Suadiye'deki Academic Clinic'e taşıdı. Academic Group/Academic Hospital, sağlıktaki çeyrek asırlık tecrübesini Bağdat Caddesi'ndeki merkezinde, bu bölgedeki ziyaretçilerine de ulaştırmanın gururunu yaşıyor. Her biri alanında uzman duayen hocalarıyla sağlık sektörünün öncü ve güvenilir markası olan Academic Group/Academic Hospital, hasta odaklı yaklaşımını, akademik kadrosunun yarattığı farkı ve birikimini Academic Clinic ile İstanbul'un en gözde semtine ve çevresine de ulaştırıyor. İstanbul'un parlayan yıldızı Bağdat Caddesi'nde bulunan 8 katlı Academic Clinic'te, çok geniş bir hizmet yelpazesi sunuluyor. Kliniğe gelen ziyaretçiler sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için bilimsel yaklaşımlarla hazırlanmış

kapsamlı bir poliklinik programından yararlanabiliyor.

HİJYEN, KONFOR VE GÜVEN BİR ARADA

Academic Clinic'te uzman hekimler ve modern tıp teknolojisiyle, sağlıklı yaşam ve güzellik konularında özel destek programlarıyla yaşamın en iyi hali hem ulusal hem uluslararası konuklara sunuluyor. Kliniğe gelenler tüm bu hizmetleri, Academic Group'un güvenli çatısı altında ve her biri alanında uzman hekimlerden alabiliyor. Kadın hastalıklarından ürolojiye, cerrahiden ağız ve diş sağlığına kadar tıbbın en temel alanlarında her türlü hizmetin detaylarıyla planlandığı Academic Clinic'e gelenler, tedavi edici, dönüştürücü ve farklı bir hizmet kalitesiyle karşılaşıyor. Academic Clinic, hastalarının ve ziyaretçilerinin kendilerini evlerinde gibi hissedecekleri konforlu, hijyenik ve estetik bir ortamda ihtiyaçlarını karşılıyor, güler yüzlü personelinin desteğiyle kliniğe girdikleri ilk andan itibaren tüm aşamalarda yanlarında oluyor.

AMELİYATLARDA ACADEMIC TECRÜBE

Suadiye'deki Academic Clinic'te ameliyat kararı verilen hastalar için Academic Hospital'ın Cerrahi Bölümleri ile güç birliği yapılıyor. Suadiye'deki klinikte tanı alan ve ameliyat olması gereken hastaların cerrahi girişimleri Üsküdar'daki Academic Hospital'da gerçekleştiriliyor. Modern ve teknoloji donanımlı uluslararası standartlardaki ameliyathanelerde, güncel tüm açık veya kapalı (laparoskopik) ameliyatlar başarıyla gerçekleştiriliyor. Multidisipliner bir yaklaşımla diğer tıbbi birimlerle iş birliği hâlinde, hastalar için en uygun ve etkili tedavilere alanında uzman hekimlerle birlikte karar veriliyor, tanı ve tedavi planlamaları yapılıyor. Mikroskobik, endoskopik artroskopik, laparoskopik operasyonlar, ameliyathanelerin sahip olduğu teknolojik altyapı, donanım ve uzman hekimler sayesinde başarıyla uygulanıyor.



KADIN SAĞLIĞINDA HER ADIMDA YANINIZDA

Academic Clinic'e gelen kadınların en önemli ayrıcalığı ise Academic Group/Academic Hospital'ın kadın sağlığı alanındaki tecrübeli ve tam kapsamlı hizmetlerine ulaşabilecek olmaları. Perinatoloji (yüksek riskli gebelik) alanında dünyada da bir otorite olarak kabul edilen Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın tecrübesinin desteğiyle, Academic Clinic Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nde, kadın sağlığına ilişkin her alanda hizmet sunuluyor. Academic Clinic; perinatoloji (riskli gebelik), gebelik öncesi ve sonrası takip, doğum, menopoz, jinekolojik kanserler gibi tüm süreçlerde kadınların yanında oluyor.

KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

Academic Clinic Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü; kadın hastalıkları, gebelik öncesi ve sonrası takip, doğum ve menopoza kapsayan bütüncül bir yaklaşımla, tüm kadınların hayatlarını sağlıklı ve mutlu bir şekilde devam ettirmesini hedefliyor. Bu hedef doğrultusunda, alanında yetkin uzman kadrosuyla kadın hastalıkları ve gebelik ile ilgili tüm süreçler takip ediliyor. Regl görmeye başlayan ergenlerden menopoza giren yetişkinlere kadar, geniş yaş aralığına sahip kadınların sağlık sorunlarının tanı ve tedavisinin yanı sıra rutin kontrolleri yapıyor. Suadiye'deki Academic Clinic, özellikle Perinatoloji (riskli gebelik) alanında Türkiye'deki referans merkezler arasında yer alan Academic Hospital'ın çeyrek asırlık tecrübeye sahip Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Bölümü ile güç birliği yapıyor. Suadiye'deki kliniğe başvuran anne adaylarının, gerekli görülmesi durumunda tüm gebelik takip ve doğum süreçleri Üsküdar'daki Academic Hospital'da sürdürülüyor.

KARDİYOLOJİ

Academic Clinic Kardiyoloji Bölümü'nde; kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarına dair tedaviler, alanında uzman doktor ve deneyimli sağlık ekibi tarafından titizlikle yürütülüyor. Doğumsal ve edinsel kalp hastalıkları, koroner kalp hastalıkları ile hipertansiyon başta olmak üzere kardiyolojik sorunların tümü, dünya standartlarında teşhis ve tedavi ediliyor, check-up programları ile özellikle kalp hastalığı riski taşıyan bireylerde erken dönemde tanı ve tedavileri gerçekleştiriliyor. Deneyimli kadrosuyla teşhiste ve tedavide, bilimsel, güvenilir bir sağlık hizmeti sunuluyor. Kardiyoloji Bölümü'nde verilen hizmetler şunlar;

Treadmill Efor Testi
Trans-Torasik Renkli Doppler Elektrokardiyografi
Ritm Holter (24 - 48 saat EKG kaydı)
Tansiyon Holter (24 saat kan basıncı kaydı)



PLASTİK, REKONSTRÜKTİF ve ESTETİK CERRAHİ

Academic Clinic Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Bölümü'nde; doğumsal ya da sonradan oluşmuş estetik sorunların giderilmesini amaçlayan tedaviler uygulanıyor. Yeniden yapılandırmaya yönelik tedavilerin yanında çeşitli estetik çözümler sunuluyor. Kliniğin deneyimli cerrahları hem kozmetik plastik cerrahi hem de rekonstrüktif cerrahide bu alandaki en yenilikçi gelişmelerin ışığında, hastalarına en üstün tedavi seçeneklerini sunuyor. Suadiye'deki klinikte ameliyat olması gerektiğine karar verilen hastaların cerrahi girişimleri Üsküdar'daki Academic Hospital'da gerçekleştiriliyor.

CHECK-UP

Academic Clinic, günümüzde gencinden yaşlına her yaşta ve cinsiyetten insanın koruyucu sağlık hizmetlerinden yararlanmasını, hastalık riskini azaltıp, sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemesini hedefliyor. Academic Clinic Check-Up Bölümü, hastalanma riskini azaltmak, yaşamı tehdit eden sağlık koşullarını veya hastalıkları erken teşhis etmek, tedavide geç kalınmasının önüne geçmek, yaşam kalitesini artırmak için check-up paketleri sunuyor. Academic Clinic Check-Up Paketleri, uygun önlemler alınarak sağlıkla ilgili risklerin en aza indirilmesini amaçlıyor.

GENEL CERRAHİ

Academic Clinic Genel Cerrahi Bölümü'nde; genel cerrahi kapsamına giren guatr (tiroit bezi), meme, yemek borusu (özofagus), mide, dalak, ince bağırsak, kalın bağırsak, rektum, anüs, fıtıklar, karaciğer, safra kesesi, safra yollarına bağlı hastalıkların tanı ve tedavi takipleri sağlanıyor. Suadiye'deki klinikte tanı alan ve ameliyat olması gereken hastaların cerrahi girişimleri ise Üsküdar'daki Academic Hospital'da gerçekleştiriliyor.

KULAK BURUN BOĞAZ

Academic Clinic Kulak Burun Boğaz (KBB) Hastalıkları Bölümü'nde; işitme kayıplarından orta kulak hastalıklarına, iç kulak hastalıklarından yüz felcine kadar pek çok hastalığa yönelik tedaviler uygulanıyor. Baş ve boyun tümörlerine bağlı problemlerin ve denge sorunlarının tedavisinin de gerçekleştirildiği bu bölümde, alanında uzman olan hekimler multidisipliner bir yaklaşımla hastaların sorunlarına tedavi çözümleri sunuyor. Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Bölümü; işitme kayıplarının yanı sıra kulakla ilgili tüm sorunların teşhis ve tedavisinde uzman bir kadroya ve deneyime sahiptir. Academic Clinic'te tanı alan ve ameliyat olması gereken hastalar için başta biyotik kulak (koklear implant) olmak üzere tüm cerrahi girişimler Üsküdar'daki Academic Hospital'da gerçekleştiriliyor.

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Academic Clinic Ağız ve Diş Sağlığı Bölümü, uzman ve yetkin diş hekimleriyle, güncel ve teknolojik tekniklerle ağız ve diş sağlığı hizmeti sunuyor. Academic Clinic Ağız ve Diş Sağlığı Bölümü'nde; diş ve diş eti hastalıklarının tedavisi, ortodonti tedavileri, çene cerrahisi, pedodontik tedaviler, konservatif ve endodontik tedaviler, her yaşta hastaya özel olarak planlanıyor. Ağız ve Diş Sağlığı Bölümü'nde; estetik gülüş tasarımı, implant tedavileri, çene cerrahisi gibi tedavilerde en son teknolojilerle desteklenen yenilikçi diş hekimliği uygulamaları gerçekleştiriliyor. Böylece hastalar güvenilir bir sağlık kurumunda ağız ve diş sağlığı hizmeti alma imkânına kavuşuyor. Academic Clinic Ağız ve Diş Sağlığı Bölümü uygulamaları şunlar;

- Diş ve diş eti estetiği tedavileri, gülüş tasarımı, implant ve protetik tedaviler
- Diş eti hastalıkları (periodontal) tedavileri
- Ortodontik tedaviler, çene cerrahisi
- Konservatif ve endodontik tedaviler
- Pedodontik (çocuk ağız ve diş sağlığı) tedaviler



Sağlıkta Çeyrek Asırlık

Tecrübe

SAĞLIKLI YAŞAM MERKEZİ

Academic Clinic, sağlıklı olmaya ve iyi yaşamaya önem verenler için Sağlıklı Yaşam Merkezi ile bütünsel sağlık hizmeti sunuyor. Sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için ihtiyaç duyulan, bütünsel ve bilimsel yaklaşımlarla hazırlanmış tüm hizmetleri bir araya getiren Sağlıklı Yaşam Merkezi, sağlığına değer veren herkesi desteklemek için kişiye özel çözümler üretiyor. Uzman hekimleri ve modern tıp teknolojileri ile hizmet sunan Sağlıklı Yaşam Merkezi; sağlıklı yaşam ve güzellik konularında, kronik hastalıklara özel destek programları ile yaşamın en iyi halini konuklarına sunuyor. Academic Clinic, Sağlıklı Yaşam Merkezi ile sağlıklı olma halini, bir üst seviyeye çıkartmayı ve korumayı amaçlıyor. Bunun için bilimin tüm gerçekliği kullanırken; akıl, ruh ve beden sağlığının bütünlüğü hedefe konuyor. Onkoloji ya da obezite gibi kronik hastalıkların modern tıp ile tedavisi gerçekleştirilirken, hastalık anı ya da sonrası için bedensel, ruhsal ve sosyal yardımlar da doktor kontrolünde takip ediliyor. Academic Clinic, Sağlıklı Yaşam Merkezi'ne gelenler şu hizmetlerden yararlanabiliyor;

- Fonksiyonel Tıp Muayene
- Ozon Terapi
- IV Uygulamalar (* Glutasyon * Alfa Lipoik Asit * C Vitamini * Kolin * Kollagen * B12 * Myers Kokteyl * Hair and Nail * Nadh)
- Medikal Estetik Uygulamaları (* Yoğun Nem, Parlaklık ve Sıkılaştırma Uygulamaları * Yüz Şekillendirme Uygulamaları * Dolgu * Botoks)
- Mezoterapi (Yüz - Saç - El - Dekolte)
- PRP (Yüz -El - Eklem -Saç)

KORUNUN ve KORUYUN!

HIV, doğrudan bağışıklık sistemine zarar veren bir virüstür. AIDS ise HIV virüsünün bağışıklık sistemini zayıflatmasından sonra ortaya çıkan hastalıktır. HIV/AIDS'in yayılımının sınırlandırılması, bu virüsün bulaşma yollarını bilerek etkin bir biçimde korunmaktır. Siz de HIV/AIDS farkındalığınızı artırarak hem kendinizi hem de sevdiklerinizi ve toplumu koruyun.

1 Aralık Dünya Aids Günü



Academic Hospital Kalitesini bir kez daha TESCİLLEDİ!

Sağlıkta güvenin adresi Academic Hospital, önemli bir başarıya daha imza attı. Hastanemiz, sağlık hizmeti sunan tüm sağlık kurum ve kuruluşları için hedeflenen kalite düzeyini ortaya koymak ve uygulamalara yönelik rehber oluşturmak amacıyla, T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlıkta Kalite, Akreditasyon ve Çalışan Hakları Dairesi Başkanlığı tarafından Sağlıkta Kalite Standartları (SKS) değerlendirmesinden başarıyla geçti. Academic Hospital, Sağlıkta Kalite Standartları (SKS) kapsamında 18 Mayıs 2023 tarihinde değerlendirilmeden geçerek 85,76 puan almayı başardı. Değerlendirme sonucunda bir önceki seneye göre SKS kriterlerinin birçoğunda iyileşme sağlandı ve olumlu bir değerlendirme geçirildi. SKS değerlendirme süreci, hastane ekibi için de eğitici ve

geliştirici bir süreç olurken; Academic Hospital başarıyla tamamladığı değerlendirme sonucunda kalitesini bir kez daha tescilledi. Academic Hospital Ailesi olarak; akademik kadromuzla, yöneticilerimizle ve tüm çalışanlarımızla birlikte kalitemizi daha üst seviyelere taşımak hedefiyle çalışıyoruz. Bu amaca yönelik olarak sunduğumuz tüm hizmetleri Sağlıkta Kalite Standartları'na uygun, verimli, hasta güvenliği ve hasta odaklı olacak biçimde gerçekleştiriyoruz. Sağlıkta Kalite Standartları'nın rehberliğinde ilerliyor ve tüm süreçlerimizi bu rehber doğrultusunda yönetiyoruz. Kalitemizin ve başarımızın kalıcılığını sağlamak amacıyla iyileştirme çalışmalarımıza sürekli yenilerini ekliyoruz.



RİSKLİ GEBELİKTE KORKMAYALIM DÜZENLİ KONTROL ALTINDA OLALIM

Normal devam eden bir hamileliğin bazen “yüksek riskli” gebeliğe dönüşebileceğini belirten Academic Hospital Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, anne adaylarına çağrıda bulundu: “Riskli gebelik durumu varsa korkuya kapılmayalım, düzenli kontrol altında olalım. Perinatoloji yani riskli gebelik bilimi çok gelişti. Modern tıp yöntemleri sayesinde hem annede hem de bebekte ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını çok erken tespit edip müdahale imkânlarımız fazlaştı. Siz yeter ki kontrollerinizi ve testlerinizi ihmal etmeyin.”



Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK
Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı

Perinatoloji, genel anlamda gebelik problemleri, riskli gebelikleri ve doğum bilimini kapsayan bir bilim dalı olarak tanımlanıyor. Bebeğini kucağına almanın heyecanını yaşayan her anne adayı gebelik döneminde ortaya çıkabilecek sorunlardan dolayı kaygı yaşar.

Perinatoloji yani yüksek riskli gebelik alanında yalnızca Türkiye’de değil dünyada bir otorite olarak kabul edilen Academic Hospital Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, anne adaylarına riskli gebelik durumunda korkmak yerine bir perinatoloji uzmanının kontrolünde gebeliği sürdürmeleri çağrısında bulunuyor. Prof. Dr. Kavak, yüksek riskli gebeliklerle ilgili soruları yanıtladı.

► Hamilelik süreci büyük riskler taşıyan bir dönem midir?

Aslında hamilelik ile riskli hamileliği ayırmak gerekir... Yüksek riskli gebelikte risk faktörleri, bazen anne adayının mevcut riskleri ya da önceki hamilelikten getirdiği riskler olabilir. Hamilelikler her zaman yüksek riskli olarak başlamaz. Mevcut hamilelikte, fetüse ait ya da doğuma ait riskler de oluşabilir. 35 yaş ve üzeri hamile kadınlar direkt, yüksek riskli grup olarak kabul edilir.

► Yaş faktörü riskli gebelik olasılığını yükseltir mi?

Bir kadının yumurtalarının sayısı doğumuyla birlikte sabittir. Doğduğunuz an yumurta sayınız belirlidir ve yaşla birlikte bunlar harcanır. 35 yaşından itibaren yumurta sayısındaki

düşüşle birlikte yumurtanın kalitesi de bozulur, hamile kalma olasılığı da düşer. Özellikle, 35 yaş ve üzerinde ilk kez hamile kalan anne adayları riskli gebelik sınıfına girer. 40 yaş ve üzerindeki anne adaylarında riskler daha da artar.

SAĞLIKLI TOPLUM İÇİN TESTLER ÇOK ÖNEMLİ

► İleri yaş hamileliğinin çağımızda arttığını söyleyebilir miyiz?

40 yaş ve üzeri hamilelikler modern çağın problemidir. Kadınların üniversite eğitimi, master, doktora, istekleri, ‘iş hayatında bir yere geleyim ondan sonra anne olayım’ söylemleri derken annelik yaşı 30’un üzerine taşındı. Biz ileri anne yaşını “35 yaş ve üzeri” diye tarif ediyoruz. 40 yaş üzeri biraz daha üst gruptur. Birtakım genetik ve kromozom hastalıklarının görülme olasılığı oranı artar. Down sendromu riski 40 yaş üzerindeki anne adaylarında çok artar. O yüzden bu dönemde tarama programlarının ciddi şekilde yapılması gerekir.

► Gebelikteki riskleri önceden tespit etme imkânı var mı?

Modern tıp yöntemleri sayesinde, hamilelikte olabilecek hastalıkları çok daha önceden belirleyebiliyoruz. Çok erken dönemden itibaren bebeği tanıma olasılığımız yükseliyor. Anomali görülme sıklığı ileri yaşta artsa da, bizim bebeğe müdahale edip erken dönemde problemleri ortaya koyma imkânlarımız fazlaştı. Sağlıklı bir toplum için gebelik döneminde talep edilen testlerin yaptırılmasının büyük önemi var.

► Yüksek riskli gebeler doktorunu seçerken zorlanıyor mu?

Hastaların bölüm tercihi konusunda zorlandığını düşünmüyorum, çünkü halkımız artık son derece bilinçli. Kendi kadın doğum hekimi var, ama hamilelikte bir problem çıktığı zaman, perinatoloji uzmanına gidiyor. Köklü üniversitelerimizin çoğunda 90’lı yıllardan itibaren Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı içerisinde Perinatoloji bilim dalı kurulmuştur. Perinatoloji, Sağlık Bakanlığı’nın yayınladığı genelge ile 2009’dan itibaren bir yan dal olmuştur.

PERİNATOLOJİ UZMANI TAKİP ETMELİ

► Yüksek riskli gebelik tedavisinde temel hedef nedir?

Perinatoloji; belirli risk faktörleri taşıyan ve hamilelik planlaması yapan anne adayları ile hamilelik dönemi ve doğumdan sonraki ilk dört haftada anne ve bebeğin sağlığı konularını kapsar. Hamilelik dönemindeki riskli durumları çeşitli testler ve ultrasonografi ile belirleyerek, hastalara uygun tedaviyi planlar.

► Yüksek riskli hamilelik durumu olan anne adaylarına ne tavsiye edersiniz?

Öncelikle korkmayın derim; tıp bilimi riskli gebelik alanında da çok gelişti. Korkmak yerine takibi hiç aksatmamalarını tavsiye ederim. Anne adayının risk durumuna göre, birtakım girişimsel işlemler (amniyosentez, koryonik villus örnekleme, kordosentez vb.) uygulanabilir. Riskli hamilelikler bazı durumlarda, anne adayının ve karnındaki bebeğin sağlığını tehdit etmenin ötesinde hayatları için gerçek bir risk oluşturabilir. Bu nedenle riskli hamilelikler, kesinlikle perinatolog tarafından takip edilmeli.

YÜKSEK RİSKLİ HAMİLELİĞİ TETİKLEYEN ETKENLER

*18 yaş altı ya da 35 yaş üstü hamilelikler *Önceki hamileliklerde; düşük, erken doğum yapmış olmak, anormal bebek hikâyesi, gebelik zehirlenmesi yaşanmış olması *Kalp, şeker, diyabet, tansiyon, epilepsi, böbrek, karaciğer, bağırsak, enfeksiyonları, alerji ile hipotiroidi hipertiroidi gibi endokrin hastalıkların bulunması *Aşırı kilolu veya zayıf olma durumu *İkiz-çoğul gebelikler *Ailedeki genetik hastalıklar *Anne karnındaki bebeğin durumu *Gelişme geriliği *Kromozom ya da gen hastalıkları riski *Organ anomalileri *Kan uyuşmazlıkları *Amniyon sıvısı anomalileri *Duruş anomalileri *Yüz ve beyin gelişim sorunları *Plasenta yerleşim anomalileri *İri bebek *Kalp gelişim problemleri *Fetal dolaşım problemleri *Kemik sistemi gelişim problemleri *Annedeki enfeksiyonlar *Üriner sistem problemleri *Fetal tümörler vb.

PERİNATOLOJİ TAKVİMİ

Hamilelik sürecinde rutinde yapılan ve gerekli duyulduğu hallerde yapılması gereken işlem takvimini şöyle sıralayabiliriz:

- 6-11. haftalarda erken gebelik ultrasonu, bebek kalp atışlarının tespiti
- 10-12. haftalarda çoğul gebeliklerin değerlendirilmesi, gerekirse embriyo redüksiyon
- 10. haftadan sonra Non-invaziv prenatal test (35 yaş üzeri grupta değerlendirilebilir)
- 11-14. haftalarda ikili tarama testi, koryon villüs örnekleme (plasentadan doku örneği almak), gebeliğin 1. trimesterinde üç ve dört boyutlu ultrason
- 16-18. haftalarda amniyosentez (amnios sıvısından örnek alınması)
- 16-18. haftalar arasında AFP taraması
- 22-24. haftalarda ikinci düzey ultrason, fetal eko, erken doğum riski açısından rahim boynunun ölçülmesi
- 18-20. haftaları ve sonrası kordosentez (fetal kandan örnek almak)
- 28-32. haftalarında fetal gelişim anormalliklerinin belirlenmesi, fetal dolaşımın değerlendirilmesi



ÇOCUKTAKİ DÖKÜNTÜLERİN NEDENİ

5. ve 6. HASTALIK OLABİLİR

Çocuklarda görülen döküntülü hastalıklar 5. ve 6. hastalık ile kızamık çoğu zaman birbiriyle karışabiliyor. Academic Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Özlem Eryavuz, "Virüsle bulaşan 5. ve 6. hastalık, lekelerinin rengi ve şekline bakarak ayırt edilebilir. Çocuk kızamık oldu diye panik yapmanıza gerek yok. Bu hastalıklarda çocuğun ateşini dikkatli takip edip, bol sıvı vermelisiniz" diyor.

Academic Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları. Uzm. Dr. Özlem Eryavuz, kış ve bahar aylarında çocuklarda görülme sıklığı artan, virüsle bulaşan 5. ve 6. hastalıklar ile kızamık hakkında bilgiler verdi, soruları yanıtladı.

► 6. hastalık (rozeola) nasıl bir hastalıktır, hangi yaş çocuklarda görülür?

İlk 3 yaşta, özellikle 6 -15 ay arası bebeklikte görülen 6. hastalık aynı zamanda rozeola, rozeola infantum ve ekzantem subitum olarak da adlandırılır. Ateşli, döküntülü bir çocukluk çağı hastalığıdır. İlk 6 ayki dönemde anneden plasenta yoluyla geçen antikorlar bebeği bu hastalıktan korur.



Uzm. Dr. Özlem ERYAVUZ
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

► 6. hastalık neden olur?

Rozeola, en sık HHV-6 olmak üzere HHV-7 virüsleri nedeniyle ortaya çıkar. Çoğu çocuk bu virüslerle enfekte olur. Bulaş açısından mevsimsel özelliği yoktur; her mevsim görülebilir. HHV-6 tükürük bezlerinde bulunur; çocuklardaki enfeksiyon daha büyük çocukların ya da çocuğa bakanların HHV-6 barındıran tükürükleriyle temasları sonucu oluşur. Virüs, solunum sistemi sekresyonları (salgıları) ile dağılır.

ATEŞ İLE BELİRTİ VERİR

► 6. hastalık nasıl belirti verir?

Virüs vücuda girdikten sonra 5-15 günlük çoğalma dönemi olur. Bu dönemde genellikle belirti vermez ancak bazen burun akıntısı, hafif boğazda ve gözlerde kızarıklık gibi üst solunum yolu enfeksiyon bulguları olabilir. Boyunda veya daha nadiren başın arka tarafındaki lenf bezleri



büyüyebilir. Bazı çocuklarda göz kapaklarında şişlik görülebilir.

► Hastalık ilerlediğinde nasıl şikâyetler ortaya çıkar?

Hastalık ilerlediğinde çocukta genel olarak 38-40 derece aralığında değişen (ortalama 39) ateş görülür. Ateşli dönemde çocuk huzursuz ve iştahsız olur. Hastalığa neden olan HHV-6 ve HHV-7 virüsleri, sinir sisteminde de enfeksiyon yapabilir. Ateşli dönem sırasında bu çocukların yüzde 5-10'u ateşli nöbet geçirir. Başka önemli bir hastalığı olmayan çocuklarda ateşli nöbet herhangi bir sakatlık bırakmadan iyileşir.

ATEŞ DÜŞER LEKELER GÖRÜNÜR

► Çocukta ateş ne kadar zaman sürer?

Ateş 3-5 gün devam eder ve sonra aniden düşer. Ateş düştükten 12-24 saat sonra gül renginde döküntüler belirir. Rozeola'nın en önemli özelliği, ateş düştükten sonra vücutta döküntülerin ortaya çıkmasıdır.

► Rozeola (6. Hastalık) nasıl tedavi edilir?

Rozeola geçiren çocukların büyük çoğunluğu kendiliğinden iyileşir, ancak bağışıklığı baskılanmış çocuklarda önemli nörolojik komplikasyonlar gelişebilir, çok nadiren de olsa ölümcül olabilir. Huzursuzluğu ve ateşi olan çocuklarda parasetamol veya ibuprofen tedavisi faydalı olabilir. Etkilenen tüm çocuklarda yeterli sıvı desteği vermekte büyük fayda var. Hastalığı önlemede ve korunmada aşı ise yoktur.

6. HASTALIK İLE KIZAMIK KARIŞMASIN!

- Rozeola'nın yani 6. hastalığın döküntüsü gül renginde olur. Bu döküntü çocukluk çağında görülen diğer ateşli-döküntülü hastalıklar olan kızamık, kızamıkçık ve 5. hastalık (eritema enfeksiyozum) döküntüleri ile karışabilir. Rozeola döküntüsü; küçük (3-5 ml), ayırık, hafifçe kabarık pembe lezyonlar şeklinde gövdede başlar ve genellikle boyun, yüz, kollara ve bacaklara doğru yayılır. Döküntüler genellikle kaşıntılı olmaz ve 1-3 gün sonra kendiliğinden kaybolur.
- Aşının yaygın kullanımıyla toplumda önemli ölçüde azalan kızamık hastalığında ise döküntüler kırmızı renkte ve farklı büyüklükte olur. Alın ve yüzden başlayıp 3 gün içerisinde gövde, kol ve bacaklara doğru yayılır. Kızamıkta döküntüler birleşme eğilimindedir ve ağız içinde yanakta aft benzeri yaraların olması, ateş ile döküntülerin bir arada görülmesi ile 6. hastalıktan farklı özelliklere sahiptir.
- Aşının etkinliği sayesinde kızamıkçık ise günümüzde daha çok aşlanmamış adölesan (ergen) ve erişkinlerde görülür. Ateşle birlikte yüzden ve gövdeden başlayan, kollara-bacaklara yayılan pembe renkli döküntüler görülür.

KIRMIZI YANAKLAR 5. HASTALIK HABERCİSİ

Tıpkı 6. hastalık gibi kızamığa benzeyen diğer bir çocukluk çağı hastalığı eritema enfeksiyozum (5. hastalık); kış mevsiminin sonunda ve ilkbaharın başında, 5-15 yaş arası çocuklarda sık görülür. Solunum sistemi sekresyonları (salgı) ile bulaşır, iyi seyirli bir hastalıktır. İlk önce yanaklarda parlak kırmızı döküntüler olur. Bu döküntüler, çocuklarda tokatlanmış yüz görüntüsüne neden olur. Sonrasında gövde ve kollarda-bacaklarda dantelimsi kırmızı renkli döküntüler gelişir.

14 KASIM | DÜNYA DİYABET Farkındalık Günü

Diyabet yani "şeker hastalığı", küresel bir halk sağlığı sorunudur. Diyabeti önlemenin en etkili yolu bu hastalığın farkında olmaktır. Ağız kuruluğu, aşırı su ve gıda tüketme ihtiyacı, aşırı idrara çıkma ve ayaklarda his kaybı diyabet belirtisi olabilir. Sizde de bu tür şikâyetler varsa vakit kaybetmeden bir hekime başvurun.

ÇEMBERİN DIŞINDA KALMAK
SİZİN ELİNİZDE



GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK İÇİN BALKABAKLI ÇORBA TARİFİ

Gerekli malzemeler

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı • 2 çay kaşığı öğütülmüş kimyon
- 2 adet ince doğranmış soğan • 2 diş ezilmiş sarımsak
- 1 adet doğranmış havuç, • 1 çubuk kereviz
- 1 kg balkabağı • 700 ml sebze suyu

Hazırlanışı

1. Büyük bir tencerede zeytinyağını ısıtın, soğanları ve sarımsakları kısık ateşte 5 dakika yumuşayınca kadar pişirin, daha sonra kimyon ekleyin ve karıştırmaya devam edin.
2. Balkabağını parçalar halinde kesin. Tavaya havuç ve kerevizle birlikte ekleyin ve 8-10 dakika pişirmeye devam edin, ara sıra yumuşayıp altın rengine dönene kadar karıştırın.
3. Sebze suyunu karışıma ekleyin, tuz ve karabiberle lezzetlendirin. Kaynatın ve balkabağı çok yumuşak olana kadar 10 dakika kadar pişirin.
4. Son olarak, bir çırpıcıyla, püre kıvamına getirin (blender da olabilir). Afiyet olsun...

ÇOCUKLARDA SİNSİ BAKTERİ BETA İHMALE GELMEZ!

En çok 5-15 yaş arası okul çağı çocuklarında görülen Beta mikrobi zamanında teşhis ve tedavi edilmezse zatürreden kalp romatizmasına kadar birçok ciddi sağlık sorununa neden olabiliyor. Academic Hospital Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Alper Tutkun; özellikle okul ortamında Beta enfeksiyonunun yayılmasının kolaylaştığına dikkat çekiyor ve uyarıyor: "Basit boğaz ağrılarını ciddiye alın ve doktora başvurun. Beta enfeksiyonu tespit edildiyse doktorun verdiği tedavileri mutlaka uygulayın."

Academic Hospital Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Alper Tutkun; çocuklarda sık görülen Beta enfeksiyonuyla ilgili soruları yanıtladı.

► Beta mikrobi nedir?

Halk arasında "Beta mikrobi" diye bilinen "A grubu beta hemolitik streptokoklar, sıkça rastladığımız bulaşıcı bakterilerdir. Çoğu zaman virüs olduğu söylenir ama bu yanlıştır; aslında bademcik enfeksiyonuna neden olan son derece sinisi ve ciddi bir bakteridir. Bu mikrop bademcik iltihabı (tonsillit), farenjit, sinüzit, orta kulak iltihabı ve zatürreeye neden olabilir, deri enfeksiyonlarına da yol açabilir. En sık 5-15 yaş grubundaki okul çağı çocuklarında enfeksiyona neden olur. Kızıl hastalığı da beta mikrobundan kaynaklanır.

► Beta nasıl bulaşır?

Beta mikrobi kişiden kişiye hava teneffüsü ve damlacık yoluyla bulaşır. Enfeksiyon kapmış kişilerle yakın temasta bulunulması durumunda bu mikrop öksürük, hapşırma veya derideki enfekte yara gibi nedenlerle bulaşabilir. Özellikle okulların açık, çocukların birbirleriyle yakın temasta olduğu dönemde Beta virüsü daha çok görülür ve kolayca yayılır.

HER MEVSİMİ SEVİYOR

► Daha çok hangi mevsimlerde görülür?

Beta mikrobi aslında en çok sonbahar ve ilkbahar mevsimlerinde görülür. Bu mevsimlerde sıcaklıktaki değişkenler bu mikrobun yayılmasına neden olur. Ancak yaz aylarında Beta enfeksiyonun görülme oranında adeta patlama yaşanır. Bunun en önemli nedeni ise özellikle çocukların çok severek yediği dondurmanın,

aynı zamanda diğer soğuk içecek ve gıdaların çokça tüketilmesi ve bu durumun bağışıklık sistemimizi etkilemesidir. Beta bakterisi, bağışıklık yani immün sistemimizdeki düşüş sonucunda hızla ve kolayca enfekte olur ve boğaza yerleşir. Bu nedenle yaz aylarında çocuklarda Beta enfeksiyonuna çok sık rastlarız.



Prof. Dr. Alper TUTKUN
Kulak Burun Boğaz Uzmanı

► Beta enfeksiyonunun belirtileri nelerdir?

Beta enfeksiyonunda belirtiler yüksek ateş, boğaz ve baş ağrısı, yutkunma güçlüğü, nezle, karın ağrısı, bulantı, kusma şeklinde sıralanabilir. Kızıl hastalığı durumunda ise ciltte yaygın kırmızı bir döküntü de görülür. Bademciklerinde iltihaplanma olan çocuk yutkunmakta ve yemek yemekte zorlanır, ateşi genellikle 38.5 dereceden yüksek olur.



KALICI HASAR BIRAKABİLİR

Tanı ve tedavisi nasıl olur?

Tanı için dikkatli bir fiziksel muayenenin yanı sıra boğaz kültürü ya da hızlı antijen testi yöntemlerine başvurulur. Muayenede bademcikler ve boğazda kızarıklık, şişlik ve beyaz lekelenmeler olup olmadığına bakılır. Ayrıca boyundaki lenf bezlerindeki şişkinlik, kızıl hastalığı ihtimaline yönelik derideki döküntüler kontrol edilir. Eğer kişide Beta tespit edilirse antibiyotik tedavisi başlanır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; antibiyotiğin mutlaka doktorun verdiği süre kadar kullanılmasıdır. Beta enfeksiyonunda, tek doz penisilin enjeksiyonu ya da ağız yoluyla alınacak antibiyotiğin 10 güne tamamlanması gereklidir.

Beta uygun şekilde tedavi edilmezse nelere yol açabilir?

Beta mikrobi boğaz ağrısı şeklinde başlar ve dikkate alınmadığı durumda bireylerde kalıcı birçok hastalığa neden olabilir. Tedavi edilmeyen ya da yetersiz tedavi edilmiş A grubu Beta hemolitik streptokok enfeksiyonları; akut romatizmal ateş denilen kalp ve eklem iltihaplarına neden olabilir. Beta enfeksiyonu tedavi edilmediğinde; orta kulak iltihabı, sinüzit, boğazda apse, lenf bezi iltihabı, pnömoni (zatürre) gibi hastalıklar görülebilir. Bunların yanı sıra ilerleyen dönemde eklem romatizması, kalp romatizması, böbrek iltihabı gibi ciddi sağlık sorunları ortaya çıkabilir.

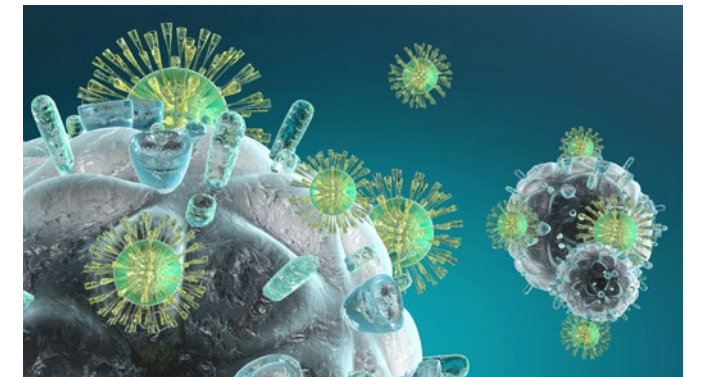
TEDAVİYE ZAMANINDA BAŞLANMALI KEŞİNLİKLE YARIDA BIRAKILMAMALI

Beta mikrobi sıklıkla solunum yoluyla bulaştığından, enfeksiyonu olduğu bilinen kişilerle temastan kaçınmak gerekir. Belirtilere karşı uyanık olunmalı, basit boğaz ağrıları dikkate alınarak zamanında doktora gidilmeli ve tedaviye zamanında başlanmalı. Ayrıca Beta mikrobi tespit edilen öğrenciler iyileşinceye kadar kesinlikle okula gitmemeli, toplu bulunulan sosyal ortamlardan uzak durmalı.

BETA VARSA İYİLEŞİNCEYE KADAR OKULA GÖNDERMEYİN!

BU BELİRTİLER VARSA DOKTORA!

- Boğaz ağrısı, şişmesi
- Halsizlik, yorgunluk, bitkinlik
- Üşüme ve titreme
- Bademciklerin beyazlaşması
- Yüksek ateş



GÖZ TANSİYONUNDA EN ETKİLİ TANI YOLU DÜZENLİ KONTROL

“Göz tansiyonu” olarak bilinen glokom, günümüzde gelişen teşhis ve tedavi yollarına rağmen hâlâ görme kayıplarının ikinci nedeni olmaya devam ediyor. Glokomun belirti vermeyen, sinsi bir hastalık olduğunu vurgulayan Academic Hospital Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Enver Attila Bakan, düzenli göz kontrolü çağrısında bulunuyor: “Bilinmelidir ki glokom tedavi edilebilir ancak kayıplar geri getirilemez. Göz doktoru tarafından yapılacak düzenli kontrol ve muayeneler, glokomun saptanmasında en iyi yoldur.”



Halk arasında “karasu hastalığı” veya “göz tansiyonu” olarak bilinen glokom, hastaların ancak en son aşamalarda fark edebildiği sinsi bir hastalık olarak ilerliyor. Glokom, geç tanı konulduğunda görme sinirinde onarılması mümkün olmayan kalıcı kayıplar oluşturabiliyor. Academic Hospital Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Enver Attila Bakan, glokomun belirti vermeyen bir hastalık olduğunu vurgulayarak, düzenli göz kontrolü çağrısında bulunuyor. Dr. Bakan, glokom ile ilgili önemli bilgiler verdi ve soruları yanıtladı.

► Glokom nedir?

Glokom, göz içi basıncının yükselmesi sonucu oluşan göz siniri harabiyetidir. Buna bağlı olarak kişinin görme alanı yavaş yavaş daralarak azalır. Hastaların ancak en son aşamalarında fark edebildiği sinsi bir hastalık olan glokom, geç tanı konulduğunda görme sinirinde onarılması mümkün olmayan kalıcı kayıplar oluşturabilmektedir. Günümüz teknolojisi ve göz hekimine ulaşabilme yönünden, görmeyi kaybetmenin zor, teşhis ve tedavinin ise kolaylaştığı bir zamanda olmamıza rağmen glokom hala görme kayıplarının ikinci nedeni olmaya devam etmektedir.

Toplam körlüklerin yüzde 13,5’ünü içeren glokom her yaşta görülebilse de genellikle ileri yaşlarda karşımıza çıkar. 40 yaşının üzerinde görülme olasılığı yüzde 2- 2,5 civarındadır. Türkiye’de tanısı konmuş glokomlu hasta sayısının 550 bin olduğu ve bu sayının 3 misli kadarına ise henüz tanı koyulmadığı düşünülmektedir



Op. Dr. Enver Attila BAKAN
Göz Hastalıkları Uzmanı

► Glokom nasıl oluşur?

İçerdiği oksijen ve besin maddeleri ile göz içinde pek çok yapının beslenmesini temin eden “aköz humör” adındaki göz sıvısının yapım ve atımı arasında bir denge vardır. Glokom, göz içi sıvısının yeteri kadar dışa çıkamaması sonucu sıkışarak göz içi basıncını artırması ve görme sinirine zarar vermeye başlaması demektir.

ERKEN TANI VE TEDAVİ MÜMKÜN

► Göz tansiyonunun normal değeri nedir?

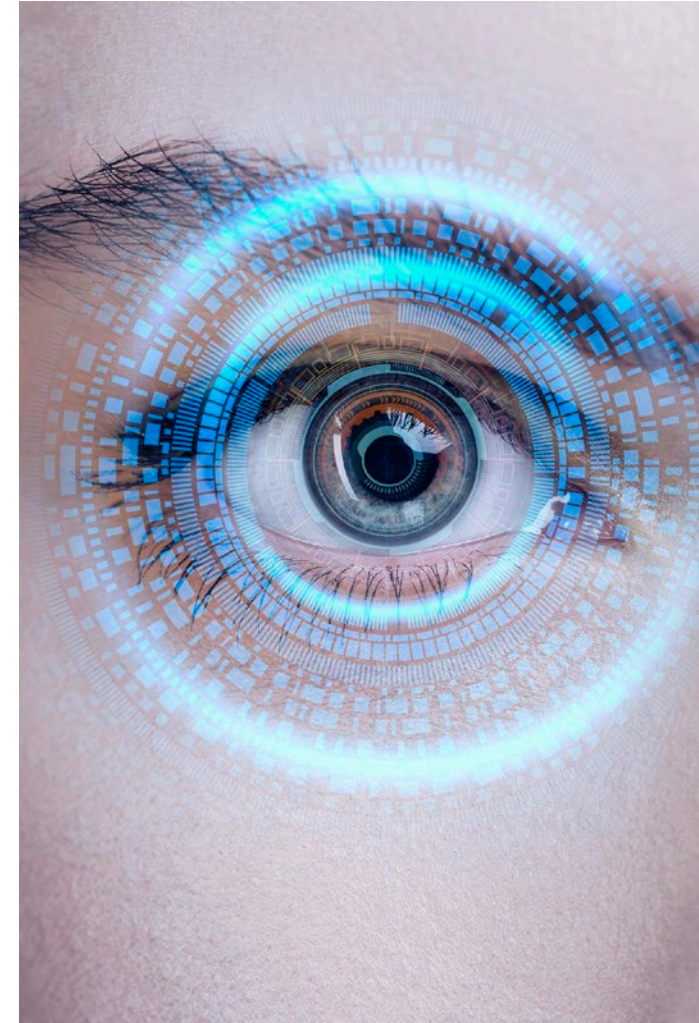
“Normal göz içi basıncı” kişiye özel bir değerdir. Genellikle “9 mmHg alt, 22 mmHg da üst sınır” olarak kabul edilir. Bu sınırlar içinde dahi optik sinir üzerinde glokom hasarı olabileceği gibi her göz içi basıncı yüksek olan kişide glokom olacağı anlamına da gelmez. Çünkü glokomun oluşumunda en önemli neden yüksek göz tansiyonudur ama tek başına da yeterli olmayabilir.

► Tanısı nasıl konulur?

Glokom genellikle başka bir şikâyetle ya da kontrole gelen hastaların muayenesinde tesadüfen yakalanır. Göz tansiyonunun yüksekliği ya da göz sinirinin yapısındaki farklılıklar ilk şüphe nedenidir, sonrasında sinir lifleri ve görme alanı testleri ile çok erken safhada teşhis koyulabilir. Günümüzün ileri tanı yöntemleri ile görmede bir azalma olmadan birkaç yıl öncesinde glokom tanısı konulabilmektedir.

► Tedavi yöntemleri nelerdir?

Glokom tedavisindeki temel amaç mevcut olanı korumaktır. Yani görme siniri üzerinde bir hasar yoksa hasar oluşumunu engellemek, eğer bir hasar varsa da artışını önlemektir. Bu amaçla günümüzde çeşitli tedavi seçenekleri vardır. Öncelikli damlalarla göz tansiyonunun istenilen düzeye indirmek amaçlanır. Gerekliğinde çeşitli lazer ve cerrahi tedavi seçenekleri de uygulanabilir. Bilinmelidir ki glokom tedavi edilebilir ancak kayıplar geri getirilemez. Göz doktoru tarafından yapılacak düzenli kontrol ve muayeneler glokomun saptanmasında en iyi yoldur.



BU RİSKLER VARSA GECİKMEDEN GÖZ DOKTORUNA GİDİN

- Glokom, her yaşta olabileceği gibi, daha çok bir ileri yaş hastalığıdır.
- Ailede göz tansiyonu olanlarda 3-5 misli daha fazla görülür.
- Şeker, yüksek tansiyon, tiroit bezinin az çalışması, damar sertliği, vaskülit, sigara kullanımı gibi dolaşım bozukluğu riski olanlarda, göz sinirinin beslenmesi de bozularak daha kolay zarar görebilir.
- Kortizonlu hap ve damlaları uzun süre kullananlarda risk vardır.
- Myopi; hem glokom riskini iki kat attırır, hem de tanıyı zorlaştırır.
- Göz yapısına ait bazı farklılıkları olanlarda risk fazladır.
- Gözlük atmak için lazer ameliyatı olmuş ve kornea tabakası incelmış kişilerde, göz tansiyonları olduğundan düşük çıkabileceği için glokom teşhisi atlanabilir.

BU BELİRTİLER GLOKOM HABERCİSİ OLABİLİR!

Ancak en son aşamalarında fark edilebilen sinsi bir hastalık olan glokom, nadir de olsa bazı belirtiler verebilmektedir. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- Zaman zaman bulanık görme, baş ve göz çevresinde ağrı
- Geceleri ışıklar etrafında görülebilen harelere
- Doğumsal glokomda ise bebeklerde gözlerde irilik, gözler arasında boyut farkı



3 ARALIK DÜNYA ENGELLİLER GÜNÜ

Sevgi, saygı ve dayanışma bütün engelleri aşar... Hayata sımsıkı tutunan engelli bireylerle el ele verebilir, hayatlarını kolaylaştırabilir, farkındalığımızı artırarak iş ve sosyal hayatta yer almalarına katkı sağlayabiliriz. Kafamızdaki engelleri yıkarsak, aramızda hiçbir engel kalmaz!

Başarı Engel Tanımaz

ARAMIZDA
HiÇBİR
ENGEL
YOK!



ORGANLARINIZI
BAĞIŞLAYARAK
HAYATI
BAĞIŞLAYABİLİRSİNİZ

Sizin, çocuğunuzun, anne ve babanızın, en sevdiklerinizin de bir gün organ nakline ihtiyacı olabilir. 3 -9 Kasım Organ Bağışı Haftası'nda il sağlık müdürlükleri, hastaneler ve aile hekimliklerine başvurarak organ bağış kartınızı alabilirsiniz. Sadece beş dakikanızı ayırarak yapacağınız bu bağışla aslında hayat bağışlamış olursunuz.

3-9 Kasım
ORGAN BAĞIŞI
Haftası



BİR BAKIŞLA GENÇLEŞİN

Badem göz estetiği ile
"Daha Genç ve Daha Canlı Bakışlar"



Kendini daha iyi hissetmek, mutlu olmak ve daha genç görünmek isteyenler için badem göz estetiğiyle yüz güldüren sonuçlara ulaşılabilir. Academic Hospital Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Özhan Çelebiler, "Badem göz ameliyatı ile göz kapaklarındaki sarkmalar giderilerek gözlerin daha genç ve canlı bir ifadeye sahip olması sağlanıyor. Ameliyat sonrası iyileşme süreci hızlı olduğundan hastalar kısa sürede sosyal hayatlarına dönebiliyor" diyor.

Akıp giden yılların gözlerimizdeki yansımasından kurtulmak isteyenler için badem göz estetiği kurtarıcı oluyor. Academic Hospital Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Özhan Çelebiler, "Zamanın yüzümüzde bıraktığı izleri silmek için gözlerdeki yorgun ifadeden kurtulmak gerekiyor. Bunu sağlamanın en hızlı ve en etkili yöntemi ise badem göz estetiği oluyor. Badem göz ameliyatı, bu estetik görünümün elde edilmesini sağlayan bir cerrahi işlemdir. Badem göz; alt ve üst göz kapaklarının şakağa doğru çekilmesiyle oluşan, genellikle oval veya badem şeklindeki estetik bir görünümdür. Gözleri daha genç ve canlı bir ifadeye kavuşturur" diyor.



Prof. Dr. Özhan ÇELEBİLER
Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi

SARKIK GÖZ KAPAKLARINA ÇARE

Badem göz ameliyatının genellikle "şakak germe" veya "kaş kaldırma" ameliyatı olarak da bilindiğine dikkat çeken Prof. Dr. Çelebiler, şu bilgileri veriyor: "Amacı, göz kapaklarındaki sarkmaları gidererek gözlerin daha canlı ve genç görünmesini sağlamaktır. Bu ameliyat, üst ve alt göz kapaklarının kasları sıkılaştırarak ve gerekirse fazla deri dokusunu da çıkarılarak gerçekleştirilir. Böylece gözlerin üst kısmındaki sarkıklık düzeltilir ve daha kalkık bir görünüm elde edilir."

YÜZDEKİ SARKIMLAR DA GİDERİLEBİLİR

Bu işlem sırasında orta yüz bölgesindeki sarkıklıkların da giderildiğini belirten Prof. Dr. Çelebiler, "Badem göz ameliyatı, diğer estetik işlemlerle de kombine edilebilir, böylece hastaların istedikleri sonuçları daha kapsamlı bir şekilde elde etmelerine olanak tanır" diyor.

48 SAAT SONRA BANYO BİLE YAPILABİLİR

Prof. Dr. Çelebiler, badem göz ameliyatının en büyük avantajlarından birinin, hızlı iyileşme süreci olduğunun altını çiziyor: "İşlem sonucunun tam oturması belirli bir süre alabilir; genellikle 1,5-2 ay gibi bir süreç gerekebilir. Ancak hastaların çoğu kısa sürede sosyal hayatlarına geri dönebilirler. Hatta yurt dışından gelen hastalar 7 gün içinde uçuş yaparak evlerine dönebilirler. Ameliyat sonrası 48 saat içinde hasta banyo yapabilir ve normal aktivitelerine devam edebilir."

GENÇLER DE BADEM GÖZ İSTİYOR

"Tüm bu nedenlerle, badem göz ameliyatı hastaların

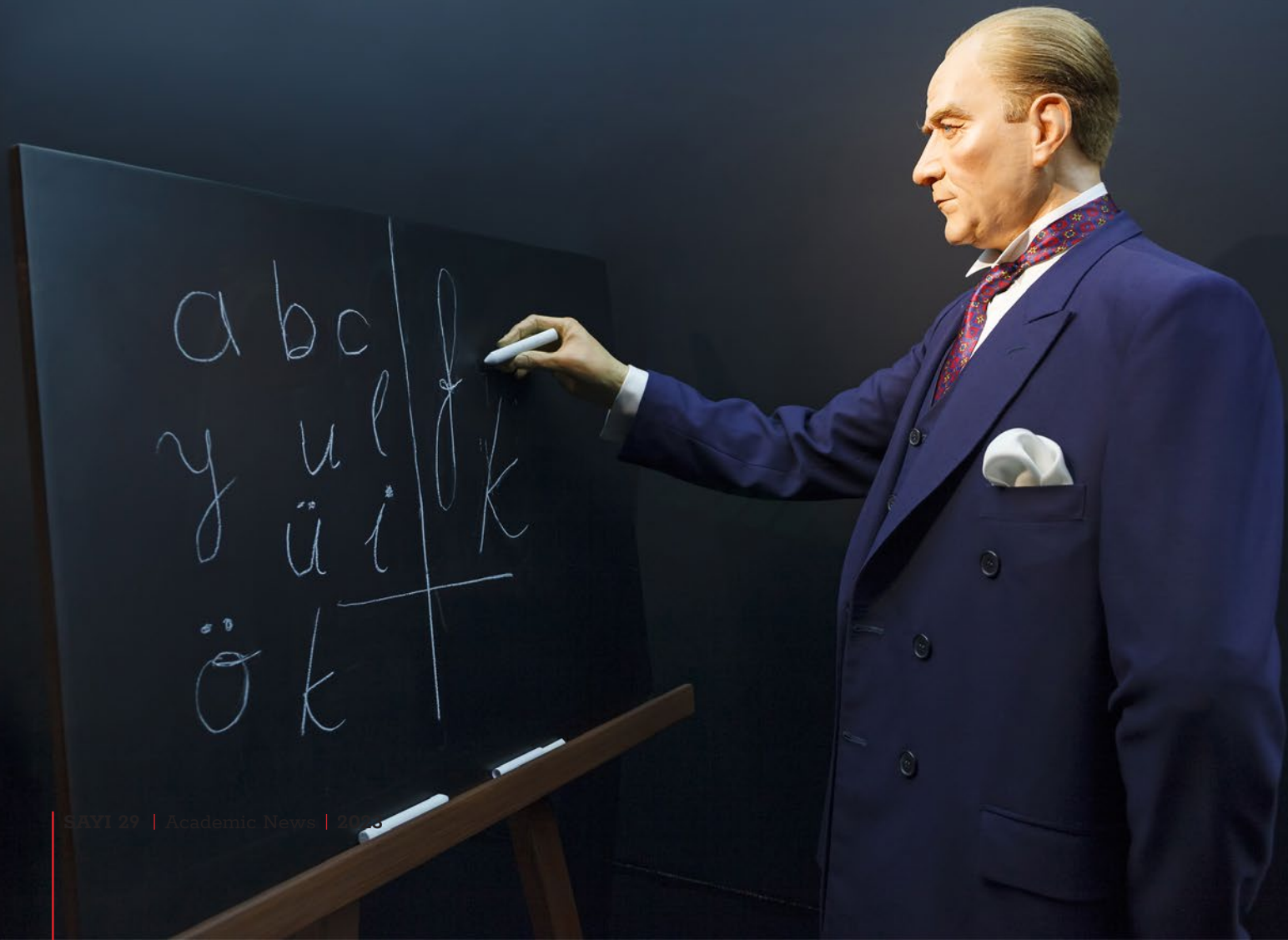
kendilerini daha iyi hissetmelerine ve mutlu olmalarına yardımcı olan etkili bir estetik işlemdir" diyen Prof. Dr. Çelebiler, şöyle devam ediyor: "Bu ameliyat, hastaların genellikle sonuçlarından çok memnun kaldığı bir işlem olarak öne çıkar. Hem genç hem de yaşlı, kadın ve erkek tüm hastalara uygulanabilmesi ve uzun süreli kalıcılık sağlamasıyla da dikkat çeker. Uzman cerrahlar tarafından gerçekleştirildiğinde, güvenli ve başarılı sonuçlar elde edilebilir. Bu nedenle, ameliyat düşünen herkesin uzman bir plastik cerraha danışarak detaylı bilgi ve değerlendirme almasını tavsiye ederiz."

KİMLER BADEM GÖZ AMELİYATI YAPTIRABİLİR?

- Göz çevresinde kırışıklık olanlar
- Düşük göz kapağına sahip olanlar
- Yorgun bakışlardan kurtulmak isteyenler
- Daha dikkat çekici, belirgin ve çekik gözlemlere sahip olmak isteyenler
- Daha genç ve sağlıklı bakışlara sahip olmak isteyenler
- Çekik göz hayal edenler
- Yaşlılık nedeniyle göz çevresinde, göz altlarında sarkma meydana gelenler
- Göz çevresinde kırışıklık olanlar
- Gözleri küçük olanlar
- Baygın bakışlara sahip olan kişiler
- Göz şekinden memnun olmayanlar
- Gözleri orantısız olan kişiler
- Alt veya üst göz kapağında sorun yaşayanlar

24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ *Kutlu Olsun*

Bugünlere gelmemizi sağlayan, şefkatiyle, emeğiyle ve sevgisiyle sarmalayarak gelecek kuşakları yetiştiren tüm değerli ve fedakâr öğretmenlerimizin Öğretmenler Günü kutlu olsun.



DUAYEN HOCALARDAN AKILLI İLAÇ EĞİTİMİ

Sağlıkta çeyrek asırlık tecrübeye sahip Academic Hospital, bilimsel araştırmalara katkıda bulunmaya ve destek olmaya devam ediyor. Academic Hospital son olarak Akılcı İlaç Kullanımı Eğitimi'ne ev sahipliği yaptı. Değerli hocalarımızdan Academic Hospital İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Kemal Berkman tarafından 23 Mayıs 2023 tarihinde Akılcı İlaç Kullanımı Eğitimi düzenlendi. Prof. Dr. Berkman, son derece verimli geçen eğitime Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nin değerli hocalarından Tıbbi Farmakoloji AD, Prof. Dr. Gökhan Akkan'ı da davet etti. Hocaların bilgi ve tecrübelerini paylaştığı, akıllı ilaçlarla ilgili son gelişmeleri aktardığı eğitime Academic Hospital'ın hekim, hemşire ve diğer sağlık çalışanları yoğun katılım ve ilgi gösterdi.



BESLENME ÇANTASININ AĞIRLIĞI HAFİF BESİN DEĞERİ YÜKSEK OLSUN!

Academic Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Sabiha Keskin, hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle okul çağındaki çocuklarda pek çok besin ögesine olan gereksinimin, yaşamın diğer dönemlerine göre daha fazla olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Bu dönemde çocuklar sağlıklı beslenirlerse, sık hastalanırlar ve devamsızlık nedeniyle okul başarıları düşer. Beslenme çantası için hem kolay taşınır hem de besin değeri yüksek yiyecekler seçin."

Okul zilinın çalmasıyla birlikte evlerde heyecan dolu yeni bir dönem başlamış oldu. Okul çantaları, üniformalar, ders kitapları ve defterler kadar çocukların okullarda nasıl bir beslenme düzeni kuracağı da ailelerin önemli gündemi haline geldi. Academic Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Sabiha Keskin, ailelerin okul dönemindeki beslenme programını bilinçli ve sağlıklı hazırlamasının sağlıklı nesiller yetiştirmek açısından da büyük önem taşıdığını altını çiziyor. Okul çağı çocuklarının beslenmesinde en büyük görevin anne ve babalara düştüğünü vurgulayan Academic Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Sabiha Keskin, "Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme, yaşamın her döneminde en temel gereksinim olduğu gibi özellikle de okul dönemindeki çocuklar için çok daha önemli hale geliyor" diyor ve şöyle devam ediyor:

NE YEDİĞİNİN EN ÖNEMLİ OLDUĞU DÖNEM

"Çocukları yetişkinlerden ayıran en önemli özellik, devamlı büyüme ve gelişme içinde olmalarıdır. Hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle, okul çağındaki çocuk ve gençlerin pek çok besin ögesine olan gereksinimi, yaşamın diğer dönemlerine oranla daha fazladır. Bu dönemde iyi beslenme alışkanlığı kazanmak ve besin öğeleri yönünden dengeli bir beslenme programı uygulamak çok önemli. Çünkü sağlıklı beslenme sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise sağlıklı yetişkinlik demektir."

SIK HASTALANIR, SIK DEVAMSIZLIK YAPAR

Okul döneminde çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmesinin fiziksel ve ruhsal birçok sağlık sorununa zemin hazırlayacağı uyarısında bulunan Keskin, şu bilgileri veriyor: "Hastalıklara karşı dirençsiz olur; sık hastalanır,



Uzm. Dyt. Sabiha KESKİN
Beslenme ve Diyetetik

hastalığı ağır seyreder ve devamsızlık nedeniyle okul başarıları düşer. Ayrıca bilişsel işlevlerde özellikle dikkat ve algıdaki önemli etkilerinden dolayı, okul başarılarını artırmak, eğitim ve öğretimin kalitesini yükseltmek, gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarını sağlamak için çocuklarımızın sağlıklı beslenmelerine önem verilmeli. Ancak ülkemizde okul çağı çocuklarımız yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı sağlık problemleri yaşıyor. Bu sorunlardan bazıları şişmanlık, bodurluk, zayıflık, anemi, iyot yetersizliği, raşizm, diş çürükleri, beslenmeye bağlı vitamin ve mineral yetersizlikleri olarak karşımıza çıkıyor. Bunların yanı sıra öğrencilerin öğrenme kapasitesi ve algılama performansı, ileriki yaşlarda yaşam kalitesi ve üretkenliği de olumsuz etkilenebiliyor."

Beslenme nedir?

Keskin, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: "Karnı doyurmak açlığı bastırmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek midir? Hayır; Beslenme, canlının en temel gereksinimlerinden



birisidir ve yiyecekler ile sağlık arasında köprü oluşturmaktadır. Beslenmenin bilimsel anlamda tanımı ise insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerinin alınıp, vücutta kullanılmasıdır. Çocukların her besin grubundan gereksinimi kadar tüketmesi sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağladığı gibi kilo artışı ya da zayıflığı ya da vitamin ve mineral eksikliklerini de önleyecektir." Keskin, okul döneminde çocukların alması gereken besin grupları ve miktarlarını şöyle sıralıyor:

1. Grup Süt grubu: Süt, yoğurt ve peynir bu gruptadır. Günde 3-4 porsiyon tüketilmesi gerekir. Bu grup özellikle protein, Kalsiyum ve fosfor yönünden zengindir. 1 porsiyon; 1 su bardağı süt veya yoğurt veya 2 dilim peynirdir.

2. Grup Et, tavuk, balık, yumurta veya kurubaklağil grubu: Bu besinler güçlü kas ve kan yapımı için gerekli olan demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri sağlar. Bu besinlerden günde 2-3 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir. • Örneğin sabahları bir tane yumurta, öğle ve akşam öğünlerinde 2-3 ızgara köfte veya 1 tabak kuru baklağil yemeği tüketilebilir.

3. Ekmek, pirinç, makarna ve diğer tahıllar: Bu gruptaki besinler karbonhidrat, B vitamini, demir, mineral ve posa içerir. Çocukların aktiviteleri için gereken enerjiyi sağlar. Bu grup besinlerden günde 6-9 porsiyon tüketilmelidir. 1 porsiyon derken 1 dilim ekmek veya 1 kase çorba veya 2-3 yemek kaşığı pilav veya makarna tüketilebilir.

4. Grup Sebzeler ve meyveler: A, C vitamini, potasyum ve posa kaynağıdır. Günde 3-4 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir. Örneğin öğle veya akşam bir tabak sebze yemeği ve salata ara öğünlerde bir adet elma, armut, şeftali, portakal gibi meyveleri tüketmesi önerilebilir.

5. Grup Yağlar ve şekerler: Dengeli miktarda tüketildiğinde vücuda enerji verirler. Yeterli ve dengeli beslenme düzeninde; yağlar günlük enerji ihtiyacının %20 -35'ini karşılamaktadır. Kahvaltıda 7-8 adet zeytin veya 1 tatlı silme tereyağı veya tahin ya da gün içinde 3 bütün ceviz veya 15 adet fındık veya badem içerdiği yararlı yağlar demir, çinko, selenyum, magnezyum içermesi açısından sağlıklı atıştırılabilir. Şekerler, günlük enerji ihtiyacının %10'una kadar tüketilebilir. Kahvaltıda 1-2 tatlı kaşığı pekmez, bal veya reçel arada sütlü veya meyve tatlısı tüketilerek enerji dengesi sağlanabilir.

KAHVALTIYI GEREKİRSE AKŞAMDAN HAZIRLAYIN

Çocuklar için günün en önemli öğünün kahvaltı olduğunu belirten Keskin, ailelere bu öğünü kesinlikle atlamaları konusunda çağrıda bulunuyor: "Güne sağlıklı başlamak, yorgunluk duymamak, dersleri dikkatli bir şekilde dinlemek ve başarılı olmak için her gün sabah kahvaltısı yapılmalı. Çocuklar bazen kahvaltı yapmıyor ya da bu öğünü kantinden açma poğaça, simit gibi besin değeri az yiyeceklerle gideriyor. Kahvaltıyı atlama nedenleri arasında; çocuğun geç yatması, ailenin ilgisizliği, ailenin kahvaltı yapma alışkanlığının olmaması gibi etkenler olabiliyor. Oysa kahvaltı en kolay hazırlanan öğündür. Örneğin gecedan hazırlanıp paketlenmiş bir sandviç de işi kolaylaştırır. Kahvaltı için örnekler; yumurta, peynir, zeytin, domates salatalık, yeşillikler, pekmez, bal veya reçel gibi klasik kahvaltılık ürünlerin yanı sıra yumurta omlet çeşitleri, tost ya da sandviç de olabilir."

OKUL YÖNETİMİNE DE GÖREV DÜŞÜYOR

Beslenme ve Diyet Uzmanı Keskin, tam gün okula giden çocuklarda, okulda yemek çıkmaması durumunda, özellikle fast food gıda tuzağına düşülmemesi gerektiğini vurguluyor: "Kantinden alacakları fast food tarzı besinler yerine ailelerin evden hazırlayacağı sandviçler tercih edilmeli. Okul yönetimi de kantinde daha sağlıklı ürünlerin (peynirli veya etli sandviçler, ayran, süt, meyve suyu, meyve ve süt vb.) satışını sağlamalı."

BESLENME EĞİTİMİ ŞART

Tam gün okula giden çocuklarda öğle yemeği verilmesi çocukların dengeli beslenmesi açısından daha olumlu etkileri olacaktır. Okul menülerinde tüm besin gruplarına

yer ver mek ve dengeli bir dağılım sağlıklı beslenmelerini destekleyecektir. Okulda öğrencilere ve öğretmenlere ve hatta zaman zaman ailelere verilen beslenme eğitiminin çocukların iyi bir beslenme alışkanlığı kazanmasında çok olumlu etkileri olacağı çalışmalarla kanıtlanmıştır. Günümüzde çocuklarda gördüğümüz yanlış beslenme alışkanlıkları arasında abur cubur tarif ettiğimiz paketli ürünlerin ve fast food tarzı besinlerin fazlaca tüketildiği sebze ve meyve tüketiminin az olduğudur. Ayrıca yemek atıklarının ve gıda israfının çokça olduğunu da gözlemlemekteyiz. Ayrıca çocuklarda bilgisayar, telefon, tablet kullanımını fazla olması, hareket azlığı ve yanlış beslenme alışkanlığıyla birlikte kilo artışı gözlenmektedir. Tüm bunları önlemek amacıyla verilen sağlıklı beslenme eğitimin, okulda çıkan yemeğin yapım dağıtım aşamalarının uygunluğunun denetlenmesi, yemek atıklarının ne kadar ve hangi yiyeceklerde olduğu kontrol edilerek hem ekonomik anlamda kazanımlar hem de çocukların sağlıklı beslenmeleri sağlanabilir.

TAŞIMASI HAFİF, BESİN DEĞERİ YÜKSEK

Okulda yemek çıkmıyorsa ailelerin evden hazırlayacağı sandviçler veya uygun termostatl kaplarla evden sağlıklı yemek getirmeleri tercih edilebilir ya da okul yönetimi kantinde daha sağlıklı ürünlerin (peynirli veya etli sandviçler, ayran, süt, meyve suyu, meyve ve süt vb) satışı sağlanabilir. Okul yarım gün ise ilköğretim çocukları yanlarında götürdükleri beslenme çantası ile beslenmeleri sağlanmalıdır. Beslenme çantası için hem kolay taşınır hem de besin değeri yüksek yiyecekler seçilmelidir. Beslenme çantalarına katkı maddeli ve bol yağlı hazır yiyecekler koymak yerine evde hazırlayacağınız yiyeceklerle çocuğunuzun okulda da daha sağlıklı beslenmesini sağlanabilir.



BESLENMENİN SOSYAL YÖNÜN UNUTMAYALIM. ARA SIRA KAÇAMAKLARINA İZİN VERELİM!

Beslenme ve Diyet Uzmanı Keskin, çocuklar için sağlıklı beslenme programı hazırlarken, beslenmenin aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönünü de göz önünde bulundurmak gerektiğini hatırlatıyor: "Atıştırma tipi dediğimiz besinler; bisküvi, kraker, cips, şekerlemeler, çikolata, gofret, hazır meyve suları, gazoz ve kolalı içecekleri çocuklarımızın çok sıklıkla tüketmemesinde yarar var. Zengin yağ ve şeker içeriğinden dolayı kolayca doygunluk hissi veren bu besinler sağlık için gerekli pek çok vitamin ve mineral yönünden yetersiz; çoğu sadece yağ, tuz ve enerji yönünden zengindir. Ancak, dengeli bir beslenme ile zaman zaman fazla olmamak kaydıyla bu tip yiyecekler de listemizde yer alabilir. Çünkü beslenmenin psikolojik ve sosyal yönü de vardır. Bu tür yiyecekler tüketildiği zamanlarda, bir sonraki öğünde daha az yağlı ve şekerli yiyecek ve içecekler tüketilerek dengeli bir beslenme sağlanabilir."

DOĞRU BESLENME SINIF TEKRARI RİSKİNİ DE AZALTIR

Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesinin sadece fiziksel değil ruhsal açıdan da önemli olduğunu ifade eden Keskin, şu bilgileri aktarıyor: "Kötü beslenme (malnütrasyon); büyüme ve gelişime geriliği, enerji eksikliği, çalışma ve okul başarısında azalma, mutsuzluk, tekrarlayan ve uzun süren enfeksiyon hastalıkları, şişmanlık, kalp damar, şeker hastalığı gibi sağlık sorunlarına yol açıyor. Bu nedenle okul başarısını artırmak, sınıf tekrarlamasını ortadan kaldırarak eğitim ve öğretim maliyetini düşürmek ve gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak için çocukların beslenmesine önem verilmeli."



ACADEMIC GROUP'TAN, EFSANE İSMİN ANISINA DÜZENLENEN EMİN BÜLENT TENİS TURNUVASI'NA SPONSORLUK DESTEĞİ

Academic Group olarak sağlıklı yarınlar için spora ve sporcuya tam destek vermeyi sürdürüyoruz. Akademik kadrosuyla fark yaratan Academic Group, Galatasaray Spor Kulübü Ataşehir Taç Spor Tesisleri'nde 30 Ağustos'ta başlayan ve 10 Eylül'e kadar devam eden Emin Bülent Tenis Turnuvası'nın yardımcı sponsorluğunu üstlendi.



Kuruluşu 1947 yılına kadar uzanan Taç Spor Kulübü tarafından Galatasaray Spor Kulübü Ataşehir Taç Spor Tesisleri'nde 30 Ağustos-10 Eylül tarihleri arasında Emin Bülent Tenis Turnuvası düzenlendi. Galatasaray Spor Kulübü'nün kurucu üyelerinden ve Galatasaray Futbol Takımı'nın ilk Türk Kaptanı, kendi atıyla Balkan Savaşı'na giden bir kahraman, Fecr - i Ati akımı şairlerinden; "Kin" şiiri ile Çanakkale cephesini aydınlatmış bir vatansever olan Emin Bülent (Serdaroğlu) anısına düzenlenen turnuva, tüm tenis severleri buluşturdu. Academic Group da efsane isme adanan yılın en geniş katılımlı tenis turnuvasına yardımcı sponsorluk desteği verdi. Academic Hospital, sağlık personeliyle turnuva boyunca Galatasaray Ataşehir Taç Spor Tesisleri'nde görev aldı ve açtığı standta ziyaretçileri ağırlayarak kortlardaki heyecan fırtınasına ortak oldu. Yıl boyunca pek çok ulusal ve uluslararası turnuvaya ev sahipliği yapan Taç Spor Kulübü, 2014 yılında katıldığı Galatasaray kültürünün önemli değeri Emin Bülent'i hatırlamak adına yılın en geniş katılımlı tenis turnuvasını "Emin Bülent Tenis Turnuvası" adıyla düzenledi. Türkiye Tenis Federasyonu denetiminde ve gözetiminde, bu efsane ismin anısına, 30 Ağustos - 10 Eylül tarihlerinde düzenlenen özel seri turnuva, binlerce tenis tutkununun ağırladı. Yaklaşık 1000 sporcunun katıldığı özel seri turnuva, tam bir tenis şenliğine dönüşürken, günde 2000'den fazla ziyaretçiye ev sahipliği yaptı. Organizasyonun tüm detayları Galatasaray TV ekranlarından yayınlandı. Turnuvanın üç yıl içinde uluslararası boyut kazanması

hedefleniyor.

FUTBOLU VE ŞİİRİ BİRLEŞTİREN BİR EFSANE

Emin Bülent, 1886 yılında Halep'te dünyaya geldi. İstanbullu bir ailenin çocuğuydu. 392 okul numarasıyla eğitim gördüğü Mekteb-i Sultani'de okurken jimnastik ve futbol ile birlikte edebiyata özellikle de şiire gönül verdi. Birbirinden çok uzak düşünülen edebiyat ve spor; şiir ve futbol olarak Emin Bülent'in kişiliğinde birleşti. Aynı anda birbirine böylesi zıt iki alana heveslenmiş pek çok öğrencinin aksine Emin Bülent hem etkileyici bir şair hem de çok iyi bir futbolcu olmayı başardı. Spora olan düşkünlüğü ile 1905 yılında Ali Sami (Yen) Bey ve Asım (Sonumut) Bey ile birlikte Galatasaray Spor Kulübü'nü kuran üç kişiden biri ve Galatasaray Futbol Takımı'nın ilk Türk kaptanı sıfatıyla tarihe geçti. Sporcu kimliğinin yanı sıra Emin Bülent, yazmış olduğu "Kin" şiiriyle de Çanakkale cephesinde Mustafa Kemal'e ışık oldu. Mustafa Kemal, Çanakkale cephesini savunurken kendisinin de ezberlediği ve her fırsatta söylediği, Çanakkale savunmasına damga vurmuş, "Garbın cebin - zalimi affetmedim seni, Türküm ve düşmanım sana kalsam da bir kişi" dizelerini bağırarak söyleyen bu genci hiç unutmadı. Yıllar sonra Emin Bülent'i 1932 yılının Eylül ayında toplanan Dil Kurultayı için Dolmabahçe'ye akşam yemeğine davet ederek kutladı ve akşam yemeğinde vatan savunmasında kendisi için de ayrı bir yeri olan şiirini okumasını isteyerek gururlandırdı. Emin Bülent Serdaroğlu, 28 Kasım 1942'de hayata veda etti.

TÜM “CAN”LARIN YASAM HAKKINI *Koruyalım!*

İnsan nüfusu hızla çoğalırken dünyamızı paylaştığımız diğer canlıların sayısı azalıyor. Nüfus artışı, yapılaşma, doğal alanların yok oluşu, avcılık gibi etkenler canlıları tehdit ediyor. 4 Ekim Dünya Hayvanları Koruma Günü'nde yeryüzünde var olan tüm “can”ların yaşam hakkına sahip olduklarını hatırlayalım ve saygı duyalım.

4 EKİM DÜNYA HAYVANLARI KORUMA GÜNÜ

EMZİRME HAFTASINI KUTLADIK



Sağlıklı
Yarınlar İçin
Anne Sütü

Dünya genelinde ve ülkemizde 1-7 Ekim tarihleri arası, anne sütünün önemini vurgulamak ve emzirmeyi teşvik etmek amacıyla Emzirme Haftası olarak kutlanıyor. “Bebek Dostu Hastane” olarak anne sütünün yaygınlaşması için çalışmalar yapan, anne sütünü destekleyen Academic Hospital’da biz de farkındalık oluşturmak amacıyla Emzirme Haftası çerçevesinde etkinlikler düzenledik. Başta anneler ve anne adayları olmak üzere tüm ziyaretçilerimize bebeğin ilk besini ve aynı zamanda ilk aşısı olan anne sütünün ve emzirmenin önemine dikkat çekmek üzere broşür ve afişler dağıttık, kurduğumuz stanttaki uzmanlarımız eşliğinde bilgilendirmelerde bulunduk.



VakıfBank Voleybol Takımı ACADEMIC HOSPITAL'DA Sağlık Kontrolünden Geçti!

Resmî sağlık sponsorluğunu aralıksız üç dönemdir Academic Group'un üstlendiği son Avrupa şampiyonu VakıfBank Spor Kulübü'nün sporcuları, teknik ekibi ve idari kadrosu, yeni sezona başlamadan önce check-up yaptırmak üzere Academic Hospital'a geldi.



Türkiye'nin uluslararası alanda en çok kupa kazanan takımı VakıfBank, yeni transferlerinin ve Millî Takım'dan dönen oyuncularının katılımıyla yeni zaferlere uzanmak üzere yeni sezonu açtı. 2022-2023 sezonunu AXA Sigorta Kupa Voley ve CEV Şampiyonlar Ligi şampiyonluğuyla tamamlayan VakıfBank'ın oyuncularını ve idari kadrosu, yeni sezon öncesinde Academic Hospital'ın uzman hekimleri eşliğinde kapsamlı bir sağlık kontrolünden geçti. Sağlık kontrollerinde; kan tetkiklerinin yapılmasının ardından ortopedi, genel cerrahi, dahiliye, nöroloji, kardiyoloji, ağız-dış, radyoloji, kulak-burun-boğaz ve göz muayeneleri ile eko-efor testleri gerçekleştirildi. Herhangi bir sağlık sorunu bulunmayan Efsane Takım, Cumhuriyetimizin 100. yılında yeni kupalar kazanmak üzere antrenmanlarına ve maç hazırlıklarına başladı.



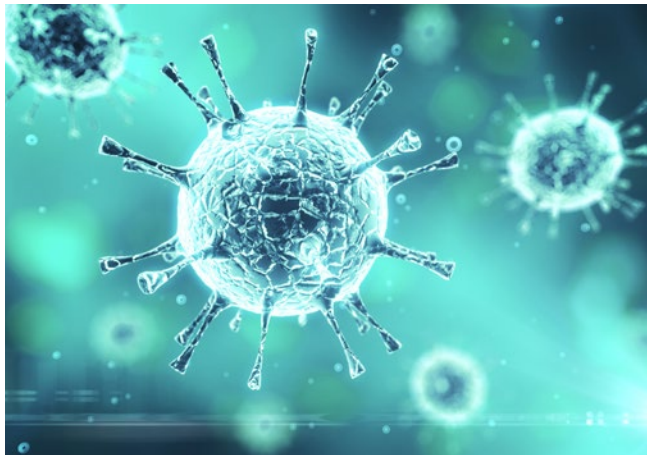
Academic Hospital Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı

Prof. Dr. Ayşe Willke Topcu,
soruları yanıtladı



► En doğru el yıkama yöntemi konusunda bilgi verirsiniz, ellerimizi nasıl yıkamalıyız?

El yıkamak basit gibi görünse de doğru şekilde yapılmadığında ihtiyaç duyduğumuz faydayı sağlayamayabiliriz. Bu nedenle el yıkamanın kurallarına, adımlarına uymamız gerekiyor. Ellerimiz özellikle de parmaklarımız, parmak uçlarımız ve parmak aralarımız sürekli dış etkenlerle temas halinde olduğundan birçok hastalığa neden olabilecek bakteri, virüs, mikroorganizma barındırırlar. Ellerimizi bu mikroorganizmalardan arındırmak için doğru şekilde yıkamalıyız. Etkin bir el hijyeni, her seferinde doğru yıkama tekniğinin uygulanması ile sağlanabilir. Doğru el yıkama tekniğiyle kişi ve toplum sağlığının korunmasına önemli bir katkı sağlanmış oluruz. Doğru yıkama işlemi en az 15-20 saniye sürmeli; sadece elimizin dış kısmını değil, parmak uçlarımızı, avuçlarımızı da yıkamalıyız. Ellerimizi yıkarken şu adımları takip etmeliyiz: ► ► ► ► ► ► ►



► **Virüslerden korunmanın en etkili yollarından biri de el yıkamak değil mi? Ellerimizi yıkayarak hangi virüslerden korunabiliriz?**

Covid-19 salgını bize maske ve mesafeyle birlikte el yıkamanın sadece bireyin değil tüm toplumun sağlığı için ne kadar kritik ve kilit önemde olduğunu gösterdi. Artık hepimiz el yıkamanın, birey ve toplum sağlığının korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde en ucuz, toplumda her bireyin uygulayabileceği son derece basit ama bir o kadar da etkili bir yöntem olduğunu biliyoruz.

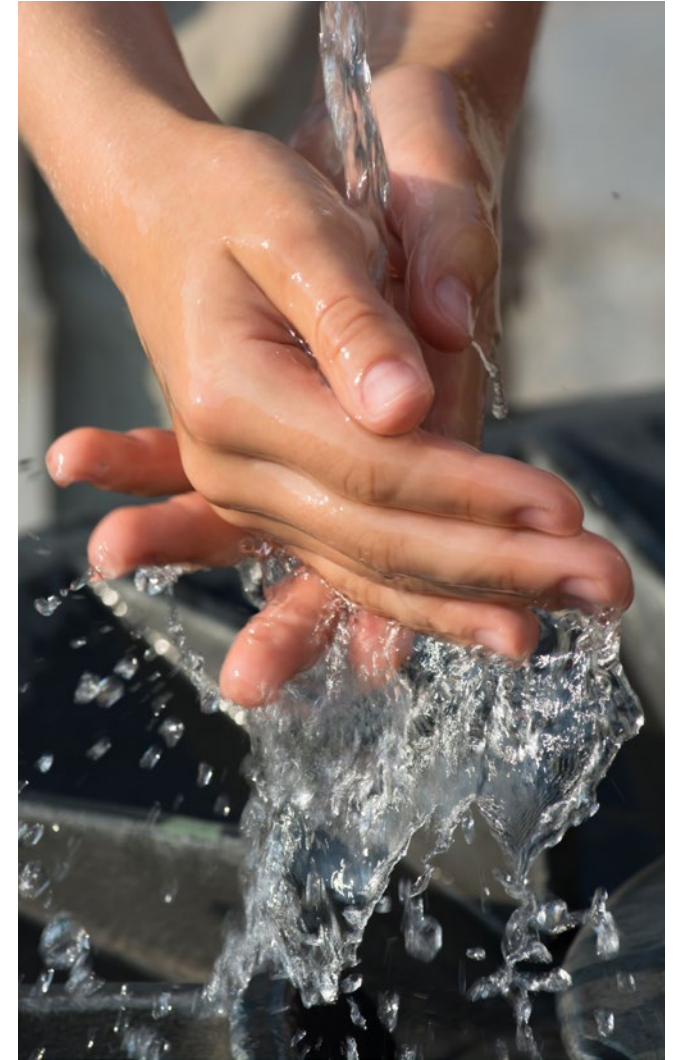
Yeterli el hijiyeni; bugün tüm dünyanın mücadele ettiği Covid-19 başta olmak üzere solunum yoluyla bulaşan ve besin kaynaklı hastalıkların azaltılmasında, toplumda sıklıkla görülen gastroenteritler, dışkı ile bulaşan hastalıklar, paraziter ve mantarlara bağlı gelişen hastalıkların önlenmesinde basit ancak en etkili korunma yöntemidir. El yıkama, bir toplumu önemli hastalıkların çoğundan korur. Tam tersi durumda ise ellerimiz bir hastalık bulaştırma, yayma aracına dönüşebilir. El yıkamak kızamık, suçiçeği, grip, ishal, zatürree ve tüberküloz gibi hastalıklara karşı insanları korur. Dünya Sağlık Örgütü'nün açıklamasına göre; sadece el yıkama ile dünyada milyonlarca çocuğun ölümüne neden olan ishal vakalarının yaklaşık yüzde 50'si önlenabiliyor. Başka bir çalışmada ise sabun ile el yıkama alışkanlığının kazanıldığı ailelerde, 5 yaşından küçük çocuklarda zatürrenin yüzde 50, 15 yaşından küçük çocuklarda ishal vakalarının yüzde 53 oranında daha az görüldüğü belirtiliyor.

► Pandemi döneminde hijyene çok daha fazla dikkat ediyorduk. Sizce insanlar pandemi kurallarını biraz gevşettiler mi?

Covid-19 pandemisiyle hepimizin evlere kapandığı, tüm önlemlere uyduğu dönemden şimdi neredeyse tamamen normal hayata geçtiğimiz bir süreç yaşıyoruz. Elbette ki tekrar aynı sert kısıtlamalara gerek yok ama önlemlerimizi almaya devam etmemiz gerekiyor. Zira pandemi tam onu unuttuğumuz, tamam bitti dediğimiz dönemde yeniden ortaya çıkıyor. Eris virüsünün hızlı artışı da bize bireysel önlemlerimizi almamız gerektiğini hatırlatıyor. Zaten Covid-19 aramızdan tamamen ayrılmış değildi. En küçük bir fırsatta kılık yani varyant değiştirerek karşımıza çıkıyor. Dolayısıyla el yıkamayla birlikte maske, mesafe ve hijyen kuralları hâlâ çok önemli. Eğer gerekli önlemleri alırsak kendimizi, sevdiklerimizi ve toplumu korumuş oluruz. Özette; kısıtlamaya değil ama tedbire devam etmeliyiz.

► Eğer dışarıdaysak ve ellerimizi yıkayamayacak bir durumdaysak el hijyenimizi nasıl sağlayabiliriz? Islak mendiller veya kolonya ne kadar etkili?

Yıkama imkânı bulamadığınız zamanlarda ellerinizi antiseptikler (cilde uygun dezenfektanlardır), kolonya, ıslak mendil gibi alternatiflerin yardımıyla temizleyebilirsiniz. Uygun antiseptikler uygun kullanılırsa sabun ve suyla yıkamaya eşdeğer temizlik sağlar. Ancak ellerde gözle görülür kirlenme varsa eller mutlaka sabun ve suyla el yıkanmalı. Buradaki önemli nokta; kullanılan ürünlerin sağlığa



uygun olmasına dikkat etmeli, merdivenaltı ürünlerden uzak durmalıyız. Kullanılacak antiseptiklerin en az yüzde 60 oranında alkol içereni, renksiz ve kokusuz olanları, triklosan ve paraben içermeyenleri, Sağlık Bakanlığı onaylı olanları tercih edilmeli. Burada da eller el antiseptikleri ya da kolonya ile yirmi saniye ovuşturulmalı.

► **Hangi durumlarda mutlaka ellerimizi yıkamalıyız?**

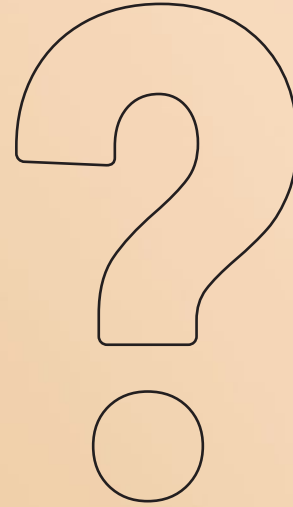
- Yiyecek hazırlamadan önce
- Yemek yemeden önce ve yemek yedikten sonra
- Tuvalet kullanıldıktan sonra
- Buruna dokunulduğunda
- Hayvanlara dokunulduğunda
- Hapşırıp, öksürdükten sonra
- Kimyasallarla, elleri kirleten işlerle uğraşıldığında
- Çöp ve atıklara dokunulduğunda
- Çocukların altını değiştirdikten sonra
- Toplumda ortak kullanılan araçların kullanımından sonra
(toplu taşıma araçları, para alışverişi vb.)

► Peki, çok sık el yıkamanın da zararları var mı? Bunlar nelerdir?

El yıkama, birey ve toplum sağlığının en basit ve en etkili yöntemi. Ancak aşırı sabun ya da antiseptik kullanımı ya da elleri sık yıkamak bazı sağlık sorunlarına da neden olabiliyor. El yıkamada abartıya kaçılması, cildin koruyucu yağ tabakasını ve bariyer/koruyucu özelliklerini bozarak el cildinde kuruma, pullanma, kaşınma, kızarıklar ve ağrılı çatlaklara yol açabiliyor. Sabun, alkol, antiseptik jeller ve su ile sık maruz kalmak kuru cilde ve egzamaya neden olur. Egzama; el cildinde kuruma, kaşınma, kızarıklıklar, ağrılı çatlaklara neden olabilir. Bu yüzden doğru ürün kullanmak, elleri gün boyunca ve özellikle de yatmadan önce nemlendirmek çok önemli. Nemlendiriciler eller her yıkandıktan sonra, gün boyunca sık sık ve cilt her kurduğunda uygulanmalı.

► Hangi tür sabunları kullanmak daha etkili? Hangileri cildimize daha az zarar veriyor?

Kalıp şeklindeki katı sabunlar pek çok kişi tarafından defalarca kullanıldıkları için yüzeylerinde birçok mikroorganizma barındırabiliyor; bu nedenle toplu yerlerde katı sabun yerine sıvı sabun öneriyoruz. Ancak evinizde kalıp sabun kullanabilirsiniz. El yıkayarak sağlığımızı korurken, el cildimizin de yıpranmamasını sağlamalıyız. Bunun için doğru ürünler kullanmak çok önemli. Deterjan özelliği fazla olan sıvı sabunlardan, yoğun parfüm, renk verici boya, koruyucu ve antibakteriyel ajan gibi alerji ve tahriş etme riskini artıran kimyasal katkı maddeleri içeren ürünlerden kaçınmalıyız. Cildin kendi doğal yağ içeriğini bozmayacak, cilde nem sağlayacak, tahriş ve kuruluk oluşturmeyecek ürünler tercih edilmeli. Klasik el sabunları, köpük temizleyiciler ve sıvı sabunlar yerine deterjan içeriği olmayan cilt temizleyicileri; nemlendiricili ve fazla kimyasal katkı içermeyen, pH'ı ayarlanmış ve içine nemlendirici ilave edilmiş, zeytinyağlı doğal sabunları kullanabiliriz.



Kültür - Sanat

“Bir İdealin Peşinde: Atatürk ve Alaca Höyük”

13 Ekim 2023 - 10 Mart 2024 Yapı Kredi Müzesi, İstanbul

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı ile Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık'ın iş birliğiyle Cumhuriyet'in 100. yılına özel hazırlanan "Bir İdealin Peşinde: Atatürk ve Alaca Höyük" sergisi, Yapı Kredi Müzesi'nde izleyici karşısına çıkıyor. Mustafa Kemal Atatürk'ün direktifiyle 1935 yılında Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk arkeoloğu Remzi Ögüz Arık ve etnolog Hâmit Zübeyr Koşay tarafından Çorum'da başlatılan ve Türkiye Cumhuriyeti'ni uluslararası alanda temsil eden ilk bilimsel kazı unvanına sahip Alaca Höyük eserleri, bu sergide ilk defa bir arada sergileniyor.



Anjelika Akbar “Ahenk” Albüm Gala Konseri

14 Ekim / 21:00 Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi, İstanbul

Besteci, piyanist ve yazar Anjelika Akbar, yeni albümü “AHENK 432” lansman konseri için Turkcell Platinum Sahnesi'nde olacak. Türkiye'de yaşanan Şubat 2023 depreminin ardından doğan bu özel albüm, 432 Hz titreşim hızında kaydedilen dijital bir piyano ile hazırlandı. Albüm, Türk manevi kültüründen eserler ve Sovyet döneminin önemli bestecilerinin uyarlamalarını bir araya getiriyor. Müziğiyle duygularımıza dokunan Türk Klasik Müziği'nin önemli isimlerinden Anjelika Akbar, doğanın ritmiyle bizi buluşturan bu özel albümüyle bir kez daha büyülüyor.



Amadeus

09-21 Kasım, 17 Aralık / 20:00 Atatürk Kültür Merkezi Türk Telekom Opera Salonu, İstanbul

Peter Shaffer tarafından kaleme alınan, dünya müzik tarihinin unutulmaz bestecileri Wolfgang Amadeus Mozart ile Antonio Salieri'nin eşsiz hikayesi AMADEUS; usta yönetmen Işıl Kasapoğlu rejisiyle Çolpan İlhan-Sadri Alışık Tiyatrosu ve Piu Entertainment ortak yapımı ile tiyatroseverlerle buluşuyor. Başrollerini Selçuk Yöntem (Antonio Salieri), Tansu Biçer (Wolfgang Amadeus Mozart) ve Özlem Öçalmaz'ın (Constanze Weber) paylaştığı, sahne önünde 35, sahne arkasında 35 kişiden oluşan toplam 70 kişilik dev ekibiyle sezonun en çok ses getirecek prodüksiyonlarından birisi olan Amadeus, seyircinin hafızasında derin izler bırakıyor. Sahnelendiği her oyunda tüm biletleri tükenen Amadeus, çok sayıda ödülün sahibi.



Fans of the Galaxy: Star Wars Fan Sergisi

1 Ekim 2023-1 Şubat 2024 İstanbul Sinema Müzesi, İstanbul

Sinema tarihinin en çok izlenen serilerinden Star Wars hakkında bugüne kadar yapılmış en kapsamlı sergi, İstanbul Sinema Müzesi'ne konuk oluyor. İlk serisi 1977 yılında yayınlanan Star Wars yapımları ile paralel olarak ilerleyen Galaksinin Fanları Sergisi, 40 yıl boyunca hayranları tarafından tasarlanan konstrüksiyonları ve eşsiz objeleri içeriyor. İstanbul Sinema Müzesi'nin, geçici sergi salonunda kapılarını açan sergi, 600'den fazla parçayı Star Wars evreninin içine çeken çok yönlü anlatımıyla ortaya koyuyor. Orijinal ürünlerin yanı sıra yüzlerce benzersiz koleksiyon parçası, gerçek boyutlu figür, kask, ışın kılıcı, imzalı maske, sanal gerçeklik deneyimi sunan alanlar, set dekorlarıyla hazırlanan mekanlar ve çok daha fazlası dört ay boyunca sergilenecek.



Gökhan Ünver “Çok Tanıdık”

27 Ocak / 21:00 Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi, İstanbul

Uzun yıllar kurumsal hayatta çalıştıktan sonra gündelik hayatla ilgili gözlemlerini aktardığı kısa performanslarla yıldızı parlayan Gökhan Ünver, “Çok Tanıdık” gösterisine devam ediyor. Kısa performanslarıyla sosyal medyada kısa sürede fenomen olan ve farklı sahnelerdeki stand-up'larıyla büyük ilgi gören Gökhan Ünver, günlük hayatın absürtlüklerinden evlilik hayatına, ünlülük hallerinden insan ilişkilerine kadar uzandığı standup gösterisiyle Türkiye'nin farklı şehirlerindeki sevenleriyle buluşuyor. Ünver, bu kez de Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi'nde gösterisini sunuyor.



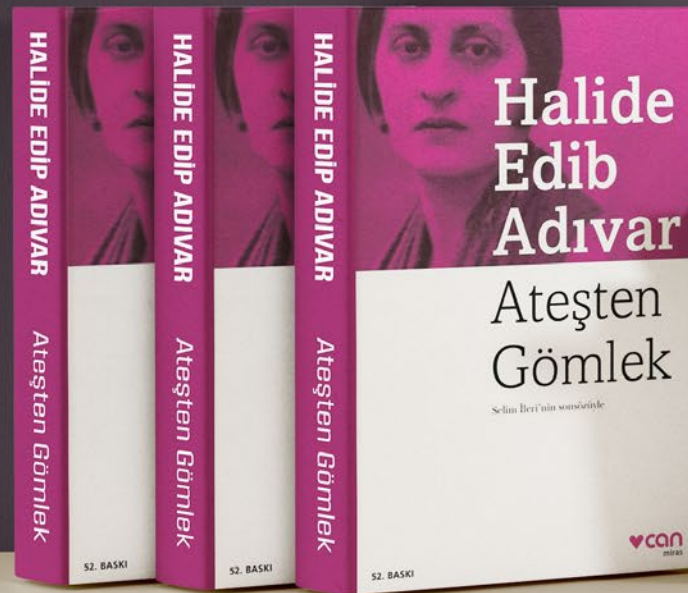
ATEŞTEN GÖMLEK

“İhtilal ve isyan günlerinden beri koza, kurt, kelebek devirleri tetkik edilen mahlukat gibi Sakarya silah arkadaşlarımın Ateşten Gömlek’te birkaç solgun aksini İstanbul, ihtilal ve ordu günlerinden alıp kâğıt üstüne koymaya çalıştım. İstedğim gibi olmadığı için silâh arkadaşlarımdan af dilemek istedim. Bize onlar ilham ettiler.” (Halide Edib Adivar)

Cumhuriyet’in 100. yılını kutladığımız bu anlamlı dönemde, Kurtuluş Savaşı destanını bir kez daha saygıyla anmak amacıyla, Cumhuriyet yıllarını en iyi anlatan kitaplardan birini sizlerle paylaşmak ve hatırlatmak istedik: Ateşten Gömlek... Türk edebiyatının önemli yazarlarından Halide Edib Adivar, Kurtuluş Savaşı yıllarını Ateşten Gömlek ile günümüze taşıyor. Kurtuluş mücadelesinin bağrından kopup günümüze kadar ulaşan Ateşten Gömlek, mücadelenin kahramanlarından Adivar’ın eşsiz kalemıyla, Kuvayi Milliye ruhunu bir kez daha yaşıtıyor. Halide Edib Adivar, Kurtuluş Savaşı mücadelesinde Mustafa Kemal Atatürk’ün yanında bizzat yer alıyor. Ateşten Gömlek, yazar tarafından tam da bu yıllarda kaleme alınmaya başlıyor. 1922 yılında ilk kez yayımlanan eser, Kurtuluş Savaşı’nı anlatan ilk roman olarak biliniyor. Eserde savaş yıllarında Anadolu’nun durumu tüm gerçekliğiyle yansıtılırken, kahramanların iç dünyasına da değiniliyor.

Mücadele yıllarından eşsiz bir eser

Ateşten Gömlek, Birinci Dünya Savaşı’nın ardından başlayan ve Kurtuluş Savaşı’yla devam eden mücadele yıllarını yansıtıyor. Kitaptaki olaylar, başkahraman Hariciye memuru Peyami’nin hatıra defterine yazdıkları aracılığıyla okuyucuya aktarılıyor. Peyami’nin akrabası olan Ayşe, İzmir’in işgali sırasında eşini ve çocuğunu kaybetmesinin ardından İstanbul’a, Peyami’nin yanına geliyor. Burada da İngiliz işgalinin başlamasıyla Ayşe, Peyami ve arkadaşı Binbaşı İhsan, Kuvayi Milliye’yi desteklemek üzere Anadolu’ya doğru yola koyuluyor. Ateşten Gömlek, kurtuluş mücadelesini tüm hatlarıyla ortaya koyarken, insana ait duyguları da aktarmayı unutmuyor. Peyami ve İhsan savaşın içinde fiilen yer alırken, Ayşe de cephede hemşirelik yapıyor. Tüm bu mücadelenin ortasında, bir de Peyami ve İhsan, Ayşe’ye âşık oluyor. Vatan aşkıyla çarpan yüreklerin aynı anda aşka tutulmasıyla yaşanan tüm içsel karmaşa, okuyucuya büyük bir ustalıkla aktarılıyor.



BURÇLAR

EKİM TERAZİ



Terazi burcu dendiği zaman ilk akla gelen “denge” olur. Terazi burcundaki kişiler için en önemli unsur dengedir. Bu özelliklerine bağlı olarak ilişkilerinde adildirler. Duygusal ve aynı zamanda mantıklıdır. Aşka ve sanata çok değer verirler. Uyumlu ve sevecendirler. Naif, alıngan ve kibar olan terazi burcundakiler, kavgadan değil uzlaşıdan yanadırlar.

Yönetici Gezegen: Venüs
Renk: Pastel Renkler
Uğurlu Taşı: Opal
Şanslı Sayısı: 6
Şanslı Günü: Cuma
Karşıt Burç: Koç
Şehirler: Frankfurt, Viyana

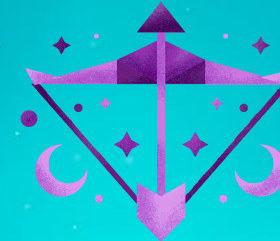
KASIM AKREP



Akrep burcu olan kişiler gizemlidirler; bir nevi “kapalı kutu” da denilebilir akrep burcundan olanlara... Özel hayatlarına karışılmasından hoşlanmazlar ama başkalarının hayatına dair her şeyi bilmek isterler. Mücadeleci, güçlü, pes etmeyen, hırslı kişilerdir. Aynı zamanda çok güvenilir, sadık, dürüst ve çalışkandır. Yalnızlığı severler, sert görünürler ama aslında yumuşak kalplidirler.

Yönetici Gezegen: Mars, Plüton
Renk: Kırmızı, siyah
Uğurlu Taşı: Opal, lal
Şanslı Sayısı: 9
Şanslı Günü: Salı
Karşıt Burç: Boğa
Şehirler: Washington, New Orleans,

ARALIK YAY



Özgürlüklerine çok düşkündürler, kısıtlanmaya gelmezler, bağlanmak onlara göre değildir. Emredilmekten hoşlanmazlar. Dostluklara çok sadıktır, duygusal ve iyimserdirler. Çok açık sözlüdürler, insanları güldürmeyi severler. Pozitif ve hayat doludurlar. Maceracı bir ruhları vardır, risk almaktan korkmazlar. Burçlarının sembolünde olan ileri doğru atılan ok gibi geçmişe takılıp kalmazlar, geleceğe odaklanırlar.

Yönetici Gezegen: Jüpiter
Renk: Mavi
Uğurlu Taşı: Fırze, safir
Şanslı Sayısı: 3
Şanslı Günü: Perşembe
Karşıt Burç: İkizler
Şehirler: Nottingham, Stuttgart, Toledo, Sydney, Köln, Toronto, Budapeşte, Napoli



SUODERM İLE CİLDİNİZ İŞİLTİSİNİ KAYBETMESİN

Cildinizden ilham alan Suoderm, cildinizin yapısını en iyi şekilde analiz edip, çıkan sonuca göre bileşen ve içerikler kullanılarak hazırlanan doğal güzellik iksiriniz olacak. Felsefesi cildinizi korumak olan Suoderm, farklı cilt ihtiyaçlarına yönelik ürünler geliştirerek dermo kozmetik sektörüne yeni bir soluk getirmeye hazırlanıyor. Suoderm'in cilt bakım ürünleri, alerjik testlerden geçirilerek, dermatolojik olarak test edilmiş, paraben içermemektedir.

SAÇI DERİN SEVİYEDE ONARAN BİTKİSEL GÜÇ

Dünyanın en iyi fitoterapik markalarından biri kabul edilen Forcapil, şampuan, anti-hair loss sprey ve keratin maskesi ile saçlara kırık bağlarını çok daha derin bir seviyede tamir etme yeteneği kazandırıyor. Yaz aylarının vazgeçilmezi deniz ve plaj keyfi, bol güneşli hafta sonları, saçınıza uzun vadede zarar verebilir ve onları aylarca kavrulmuş ve yıpranmış halde bırakabilir. Saçın korteksinin derinliklerine kadar inen patentli ürünleri ile Forcapil serisi, saçın optimum pH'ını koruyor. Saçınızı onarmak için sadece birkaç adım gerekiyor ve sonbahara girerken sağlam bir dokuya da sahip oluyorsunuz.



BIODERMA'DAN YEPYENİ 3 EKOBİYOLOJİK SERUM

Ekobiyolojiden ve cildin kendisinden ilham alan Bioderma, farklı cilt ihtiyaçlarına yönelik ekobiyolojik serumlar geliştirerek dermokozmetik sektöründe bir ilke daha imza attı. Hassas, akne eğilimli ve nemsiz ciltlere özel erken yaşlanma karşıtı ürünler Bioderma serum ailesine katıldı. Cilt bakımının en önemli adımlarından biri haline gelen serumlar, Bioderma'nın ekobiyolojik yaklaşımı ve dermatolojideki uzmanlığıyla her cilt endişesine uygun olarak formüle ediliyor. Hassas ve hassaslaşabilen ciltler için geçtiğimiz yıl lanse edilen Sensibio Defensive Serum'un yanına; nemsiz ciltler için Hydrabio Hyalu+ Serum ve akne eğilimli ciltler için ise Sébium Serum katılıyor ve seri tamamlanıyor.



ACCENTO CAZİBESİ İLE HAYRAN BIRAKIYOR



Sospiro parfümleri, Accento Viola ile müthiş bir koku senfonisi sunuyor. "Cazibe çeşmesi" olarak adlandırılan bu özel koku, auranıza karşı konulmaz bir zarafet ve sofistikellik katıyor. Accento Viola'da ananasın tropikal sulu tatlılığı ve sümbülün tazeliği, süsen ve yaseminin narin çiçeksi kalp notalarıyla harmanlanıyor. Klasik müzikten ilham alan, notaların kucaklaştığı bu özel koku; pembe biber ile baharatlanıyor, geride olan topraksı vetiver (güve otu) buğusu ve paçuli, kehribar ve vanilya notalarının sıcak bir karışımı ve miskin baştan çıkarıcı dokunuşlarıyla demleniyor.

EŞSİZ LEZZETLERİNİN ADRESİ: HACI'NIN YERİ

Kastamonu'nun yöresel lezzetlerinden kuyu kebabı, 1970 yılından bugüne Serkan Eren ustanın elinden çıkan lezzetleriyle sofralardaki yerini alıyor. 2000 yılında Kastamonu'nun bu vazgeçilmez lezzet durağına dâhil olan Milli Güreşçi Serkan Eren, güreş sporundaki başarısını restoran işletmeciliğinde de sürdürüyor. Uzun yıllar minder ve yağlı güreş sporu ile birçok başarıya imza atan Serkan Eren, Kastamonu'nun bu eşsiz lezzetine kendi yorumunu katıyor, Kastamonu'ya ait yöresel yemekleriyle misafirlerini ağırlıyor.



UNITED COLORS OF BENETTON'DAN SONBAHAR KIŞ- KOLEKSİYONU

United Colors of Benetton, 2023 Sonbahar-Kış Koleksiyonu'yla trikota, renkte, dikişte, işçilikte ve figüratif temalarda tarzını ortaya koymaya devam ediyor. Dünün, bugünün ve yarının koleksiyonu, her jenerasyona hitap eden bir koleksiyon olmayı başarıyor. Benetton Sonbahar-Kış Kadın Koleksiyonu, ikonik parçalar sunuyor. Günümüz kadınının stilini klasik, minimal, optik veya radikal olacak şekilde dizayn ediyor. Her biri de ilk kez beyaz, siyah, gri gibi renklerin kullanılmadığı kromatik bir evrimle zenginleşiyor. Benetton 2023 Sonbahar-Kış Erkek Koleksiyonu ise pratik ve çarpıcı bir tarzın yaratıcısı oluyor. Semboller, mantarlar, çiçekler, logolar, baskılar ve renkler koleksiyonu oluşturuyor.



BEYNİMİZ İÇİN JAPONYA'DAN GELEN DESTEK: SİTİKOLİN

Japonların uzun yıllar sağlıklı yaşamasına etkisi olan besin ve takviye edici gıdalardan birinin de Sitikolin olduğu belirtiliyor. Japonların beyin sağlığı için günlük olarak kullandığı Sitikolin'in, çocuklarda ve yetişkinlerde dikkat, konsantrasyon ve hafıza performansını artırdığı klinik çalışmalarda gösterilmiştir. Takviye edici gıda kategorisinde bulunan Sitikolin, beyinde doğal olarak bulunan bir moleküldür. Doğal olarak fermentasyonla üretilir ve beyinde birçok molekülün yapımında hammadde olarak kullanılır. Sitikolinler arasında farklar vardır; Japonya'dan gelen patentli Orijinal Sitikolin, doğal yollarla fermentasyonla üretilir ve saf ve bazik özelliktedir. Doktorunuza danışarak, uygun görmesi halinde Sitikolin kullanabilirsiniz.

BEYMEN COLLECTION'DAN ZAMANSIZ ŞIKLIK

Beymen Collection 2023-24 Sonbahar/Kış Kadın Koleksiyonu, zamansız, zarif ve modern tavrıyla bireysel yorumlara alan açan özgür ve yenilikçi stiller sunuyor. Beymen Collection'ın vazgeçilmezi "Paisley" desen, 2023 sonbaharında yeşil-beyaz ve vizon-pembe-mavi paletiyle güncellenerek feminen duruşunu ve enerjisini artırıyor. Zamansız tüvit parçalar, geride bıraktığımız yazın sıcak renklerinin tezatlığıyla buluşarak yeni mevsime merhaba diyor.

KURUMSAL MARKALARIN TERCİHİ OLDU



Gaziantep kökenli bir marka olarak üretimini ve perakende satışlarını İstanbul'da gerçekleştiren Babazade, yaptığı kurumsal iş birlikleriyle de farkını ortaya koyuyor. İmalat tarafında Bülent Özsaygılı, markalaşma ve operasyonda Eren Can Özsaygılı ve Hilmi Özsaygılı tarafından yönetilen marka, İstanbul'un en köklü restoran ve otellerine üretim yaparak hem kalitesini kanıtlıyor hem de kurumsal operasyonun gücünü gözler önüne seriyor.



SHAZEL KAHVE'DEN ŞAŞIRTAN LEZZETLER

Türk kahvesi kültürünü modern ve çağdaş bir anlayışla birleştirerek kurulmuş bir kahve markası olan Shazel'in kökleri tarihe dayanıyor. Yukarı Mezopotamya'da kahve tüccarlarına verilen isim olan Shazel, günümüzde de lezzetli kahveleriyle damaklarda unutulmaz tatlar bırakıyor. Lezzetli kahveleri, özenle seçilmiş kahve çekirdeklerinden, ustaların denetiminde özenle hazırlanıyor, kavruluyor ve Foça taşı değirmenlerde öğütülüyor. Shazel, geleneksel Türk kahvesinden, espresso bazlı kahvelere kadar geniş bir ürün yelpazesi sunuyor. En iyi kahve deneyimine ulaşmak için her zaman yenilikçi ve ileriye dönük bir yaklaşımla, bir farmakolog ve bir mikrobiyolog danışmanla ürettiği tüm ürünlerin sağlığa olan etkilerini analiz ediyor; en iyisini en doğru şekilde sunuyor. Bunun doğal sonucu olarak hiçbir yapay aroma kullanmıyor.

KOLAY HAZIRLANAN KAHVELER

Shazel'in mucidi olduğu kolay hazırlanabilir Türk kahveleri ve fonksiyonel kahveler hem şaşırtıyor hem de eşsiz tatlarıyla adeta bağımlılık yapıyor. Örneğin; Türk kahvesi denince nanelisi, portakallısı hatta biberlisi olur mu demeyin! Nasıl Avrupalı ve Amerikalılar farklı kahve çeşitleriyle kahvelerin sunum ve tat özelliklerini geliştirdiyse; Shazel'de de geleneksel Türk kahvelerinin yanında 15 farklı çeşit ile doğal aromalar ve/veya yağlar ile zenginleşmiş ürünler bulunuyor. Tüm bu ürünleri sadece sıcak suyla karıştırarak, günümüzün hız çağına uygun olarak kolayca hazırlayabiliyorsunuz. Kahveler 5 saniyede hazırlanıyor, size tadını çıkarmak kalıyor.

NANELİ ÇİKOLATALI TÜRK KAHVESİ

Nane yağının bildiğiniz faydalarıyla zenginleşmiş Türk kahvesinin yararları saymakla bitmiyor. Nane yağı ile yapılan Naneli Çikolatalı Türk Kahvesi, kahve içerken sağlığınıza da katkıda bulunuyor: Odaklanmayı ve enerji seviyesinin artmasını sağlıyor. Ağız ve diş sağlığına olumlu antiseptik özellikler taşıyor. Solunumu rahatlatıyor. IBS (irritabl bağırsak sendromu) etkilerini hafifletiyor, kan dolaşımını destekliyor, stresi azaltmaya yardımcı oluyor.

PORTAKALLI HAZIR TÜRK KAHVESİ

Portakal kabuğu yağıyla yapılan kahve ise bir kahveden çok daha fazlası: Ağrıları azaltmaya yardımcı, toksin atıcı, hücre onarımını destekleyici, saç dökülmesine karşı etkili, selülitte faydalı özellikleriyle ön plana çıkıyor.

FONKSİYONEL YEŞİL KAHVE SERİSİ

Yeşil kahve, ABD de 5 süper gıdadan biri olarak kabul ediliyor. Shazel'in kahve içerken sağlıklı dokunuşlar serisinde; yeşil kahvenin üstün özelliklerinin yanına sağlığınıza destek etkiler de bulunuyor. Hastaymış gibi ilaç alır gibi değil de kahve keyfi yaparken aktif yaşamınızı destekleyen ürünlerden oluşuyor. "Hem kahvemini içerim hem de kendime iyi bakırım" diyenler için ideal bir kahve serisi...



'Cildinin en iyi hali ile tanış'

Neshlly Natural'ın kuruluş hikayesi çok ilginç. Firmanın kurucusu Kimya Mühendisi, Fizoterapi ve aromaterapi uzmanı Neslihan Hanım'ın 8 sene önce gerçekleştirdiği Afrika seyahati ile doğmuş bir marka Neshlly Natural.

Afrika'da su kuyusu ve besin ormanı yaptırılmasıyla başlayan hikayede, bölgenin yerlilerinin geçim kaynaklarından birisi olan 'Shea Yağı'nı bir teşekkür hediyesi olarak sunması 'Neshlly'markasının temelleri atılmış.

Mesleği ve eğitimleri gereği shea yağının ne kadar mucizevi bir yağ olduğunu bilen Neslihan Hanım, bu mucizevi yağ üzerinde çalışmalara başlamış.

İlk olarak shea yağı ve değerli yağların birleşimiyle oluşan 'SheaButter yüz ve vücut tedavi kremi' ve shea yağı, anti-aging bitki eskreleri ve vitaminlerinden oluşan 'anti-aging göz kremi' olarak iki ürünle başlayan Neshlly markası, ürün yelpazesini 8 senede 90 ürüne ulaştırmayı başarmış.

Neshlly ürünleri belirli ürünler haricinde glütensiz, tamamı dermatolojik

testlerden geçmiş ve hayvanlar üzerinde test edilmemiş ürünler. Neshlly Natural'ın misyonu ise; "Her kadının cildine en iyi şekilde bakmasını sağlamak, temiz ve kaliteli içerikleri ulaşılabilir fiyatlara sunmak."

Shea Yağı

Özellikle son yıllarda cilt bakım ürünlerinden sıklıkla karşımıza çıkan shea yağı aslında hayatın pek çok alanında kullanılan doğal bitkisel bir yağ. Afrika'da yetişmekte olan shea ağacının meyvelerinden elde ediliyor. Çeşitli faydaları sayesinde doğal kaynaklı yağlar arasında bir adım öne çıkıyor. A ve E vitamini açısından zengin olması ile birlikte, shea yağının içeriğinde cilde ve saça yararlı çeşitli mineraller bulunuyor.

- Doğanın sunduğu mucizelerden biri olan Shea Yağı cildinizin dengelenmesine yardımcı olur.
- Ciltteki dengeleme ve yumuşatma etkisi çok yüksektir.
- Sadece kuru ciltler için değil nemini kaybetmiş ciltlerin de kullanımına uygundur.



ACADEMIC
group

YENİ YILDA DAHA İYİ BİR YAŞAM İÇİN BEKLİYORUZ!

Academic Group / Academic Hospital olarak yeni yıla yenilenerek ve güçlenerek girmenin mutluluğunu yaşıyoruz. Sağlığına değer veren herkesi, hizmete sunduğumuz Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi'ne ve Academic Clinic'e bekliyoruz. Siz yeter ki isteyin, biz "iyi" olmanız için her türlü desteğe hazırız.

