

Sayı: 28

ACADEMIC

news

Mayıs - Haziran - Temmuz 2023

*Academic Clinic
Suadiye'de*

HİZMETİNİZDE

**SAĞLIKTA
GÜVEN**
*ve konforun
adresi*

**Academic
Health**
*Sağlıklı Yaşam
Merkezi*

**DİJİTAL
TEKNOLOJİ**
*çocuğunuza
dost mu düşman mı?*

*VakıfBank Spor Kulübünün
Yıldızı ZEHRA GÜNEŞ:*
**PES ETME,
KENDİNE İNAN!**

*Prof. Dr.
Zehra Neşe KAVAK*
*Adet Döneminde
Yaşanan Sorunlar
Mutlaka
Araştırılmalı*

*Yaralarımızı
Saracağız, Hep
Daha İleriye
Yol Alacağız.*

Sağlık sektöründe
**YAPAY
ZEKÂ**
içerikli ilk videolar

YARALARIMIZI SARACAĞIZ HEP DAHA İLERİYE *Yol Alacağız*

Dünyayı esir alan Covid-19 pandemisinde tüm zorlukların üstesinden gelmeyi başarıp etkilerinden kurtulmaya başladığımız bir dönemde, 2023 yılının henüz başlarında 6 Şubat sabahı hepimizi kahreden bir haberle güne başladık. Kahramanmaraş merkezli 10 ilimizi ve yüz binlerce vatandaşımızı etkileyen deprem felaketi hepimize tarihi imkânsız acılar yaşattı. Ancak her türlü zorlukta kenetlenmeyi bilen ülkemiz, asırlardır olduğu gibi bu felakette de tek yürek olmayı bildi ve asrın dayanışması örneğini gösterdi.

Academic Hospital olarak biz de asrın felaketinin daha ilk gününden itibaren hızla organize olarak deprem bölgesindeki çalışmalara destek verdik. Bölgeye sevk edilen gönüllü sağlık ekibimizle, depremden etkilenen iller için ihtiyaç duyulan ilaç ve tıbbi sarf malzemelerimizle, bölgeden gelecek hastalar için rezerve yataklarımızla depremde vatandaşlarımızın yanında olduk ve olmaya devam ediyoruz. Bu felaketin de üstesinden geleceğimize, yaralarımızı devlet-millet el ele vererek saracağımıza tüm kalbimizle inanıyoruz.

Öte yandan odağında Türkiye, hedefinde hizmet ilkesiyle çeyrek asırdır yola devam eden Academic Hospital olarak, ülkemize değer katmak için sürekli daha ileriye doğru dev adımlar atmaya devam ediyoruz. Pandemi döneminde hastanemizin ikinci bloğunu tamamen yenilemiş ve ameliyathane sayısını 9'a çıkarmıştık. Yatırımlarımıza sürekli yenilerini ekledik ve sağlıklı olma halini bir üst seviyeye çıkartmak ve korumak amacıyla Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezini hizmete sunduk. Bu merkezimizde; yoğun koşturmaca yaşadığımız bu çağda, insanlara daha sağlıklı olmaları, bağışıklık sistemlerini artırmaları için büyük bir özenle en yeni tedavi yöntemlerini sunuyoruz. Sağlıklı Yaşam Merkezimizde; ozon terapiden glutatyona, kayropraktiden osteopati uygulamalarına kadar çok geniş bir yelpazede en yeni tedaviler, deneyimli doktorlarımızla beraber, hastanemizin güvenli ortamında sunuluyor.

Sağlıklı yarınlar için spora ve sporcuya tam destek veren hastanemiz, ülkemizin gururu VakıfBank Spor Kulübü Voleybol Takımı ile resmi sağlık sponsorluğunu üçüncü kez yeniledi. VakıfBank Spor Kulübü'nün altyapıları dâhil tüm sporcularının sağlığı Academic Hospital güvencesi altında olmaya devam ediyor.

2022 yılını atılımlarla geçiren Academic Hospital olarak, Cumhuriyetimizin 2023 yılında başlayan ikinci yüzyılına da yeni yatırımlarla taçlandırmanın gururunu yaşıyoruz. Çalışmalarına 2022 yılında başladığımız İstanbul'un en gözde semtlerinden Bağdat Caddesi'ndeki yeni kliniğimizi, 2023 yılının ilk aylarında hizmete sunduk. Faaliyetlerini 25 yıldır kesintisiz olarak sürdüren Academic Hospital'ın tecrübesini Suadiye Clinic olarak Bağdat Caddesi'ne taşıdık. Ayrıca İstanbul'un Avrupa Yakası'nda da bir hastane açma planımız var. Levent-Etiler hattında düşündüğümüz bu yatırım için görüşmelerimiz sürüyor.

Sözün özü, yaşadığımız ülkemize değer katmak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz.

Akademik kadrosuyla gurur duyduğumuz, sağlıkta güvenin adresi Academic Hospital adına hepimize sağlık ve huzur dolu günler diliyorum...

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

ACADEMIC HOSPITAL

Tecrübesi ile
Bağdat Caddesi'nde!

Sağlıkta güvenin adresi Academic Hospital çeyrek asırlık tecrübesini, deneyimli kadrosuyla ve tıpta çağın en ileri teknolojisiyle Bağdat Caddesi'ne taşıdı. Her biri alanında uzman sağlık kadrosuyla, duayen hocalarıyla, ileri teknolojisiyle ve A Plus sağlık hizmetiyle fark yaratan Academic Hospital Group, Academic Clinic'i hizmete sundu.



Sağlıklı Bir Yaşam için *Sağlık Bilincimizi Artırmalıyız*

Değerli okurlarımız,



İlk kez 1974 yılında "Sosyal Politika Olarak Sağlık Okuryazarlığı" başlıklı bir çalışmada tanımlanan "sağlık okuryazarlığı" (health literacy) kavramı, her geçen gün biraz daha fazla önem kazanıyor. Dünya Sağlık Örgütü sağlık okuryazarlığını, "Sağlığın korunması ve sürdürülmesi için bir bireyin sağlık bilgisine ulaşma, anlama ve kullanma becerisi" olarak tanımlıyor. İyi bir sağlık okuryazarı olmak; sağlıklı yaşam yalını ve kalitesini artırmanın yanı sıra kişinin daha kaliteli sağlık hizmetinden yararlanabilmesini de sağlıyor.

Çeyrek asırdır şifa dağıtan Academic Hospital olarak, her zaman önceliğimiz toplum sağlığı olmuştur. Dünya standartlarında tedavi olanakları sunarken, ana hedefimizi "sağlıklı toplumlar, sağlıklı yarınlar" olarak belirliyoruz. Bu nedenle de Yönetim Kurulu Başkanımız Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın da desteğiyle her fırsatta sağlık konusunda bilinçlendirme, farkındalık oluşturma yönünde çalışmalar yapıyoruz. Gerek aylık Academic Gazete, gerek 3 ayda bir yayınladığımız Academic News dergimiz, gerek sosyal medya hesaplarımız ve basın çalışmalarımızla, düzenlediğimiz etkinliklerle sağlıklı yaşam bilincini artırmak için çalışıyoruz. İnanıyoruz ki, sağlık konusunda ne kadar bilinçli olursak sağlığımızın değerini o denli bilir, sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek için bireysel önlemlerimizi alırız.

İşte bu bakış açımız doğrultusunda, Academic News dergimizin yeni sayısında yine dopdolu bir içerikle karşınızdayız. Her biri kendi alanında duayen, gurur duyduğumuz hocalarımız sizlerle çok önemli bilgiler paylaştı. Yeni sayımızın sayfalarını çevirdiğinizde; osteoporozdan adet döneminde yaşanan sorunlara, bütünlüyici tıptan ozonterapiye, kurdeşenden halluks valgusa kadar birçok sağlık konusunu duayen hocalarımızdan öğrenebileceksiniz.

Dergimizde bir de çok keyifli bir röportaja imza attık sizler için. Academic Hospital olarak Resmi Sağlık Sponsorluğunu üçüncü kez yenilemenin gururunu yaşadığımız VakıfBank Spor Kulübü Voleybol Takımı'nın yıldız orta oyuncusu Zehra Güneş, sorularımızı yanıtlarken başarısının sırlarını, voleybol tutkusunu anlattı. Dergimizde hocalarımızın çok değerli yazılarının yanı sıra hastanemizdeki gelişmeleri ve yenilikleri de paylaştık. Ayrıca bir fincan kahve eşliğinde okuyacağınız kahvenin faydaları, ilkbaharda beslenme, çocuklarınızla tatilde kaliteli vakit geçirme önerileri gibi keyifli içeriklere de yer verdik.

Bizler yeni sayımızda sizlerle yeniden buluşmak için şimdiden sabırsızlanırken, sizlere keyifli okumalar dileriz.

Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim,
Basın ve Halkla İlişkiler Müdürü

EY YÜKSELEN YENİ NESİL, GELECEK SİZİNDİR!..

K. Atatürk

19 MAYIS ATATÜRK'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramımız *Kutlu Olsun!*



Cumhuriyetimizin kurucusu Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün 104 yıl önce yaktığı bağımsızlık meşalesinin ışığıyla yolumuza devam ediyor, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı gurur ve coşkuyla kutluyoruz.

Sağlık Sektöründe

YAPAY ZEKÂ

Destekli İlk İçerik Videoları

Teknolojinin geldiği son nokta olan yapay zekâ, sağlık dünyasına da damgasını vuruyor. Doktorlar ve yapay zekâ; güvenilir, hızlı ve doğru sağlık bilgilerini yaymak için güçlerini birleştiriyor. Doğru sorular sorulduğunda, birçok alanda "insan"dan daha hızlı ve isabetli sonuçlar elde edilmesini sağlasa da yapay zekânın henüz kusursuz olduğunu söylemek mümkün değil. Özellikle konu sağlık olduğunda, bir uzmanın onayı gerçek anlamda hayati önem taşıyor.

Artan internet kullanımı ve sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte, sağlık bilgilerine erişim hiç olmadığı kadar kolaylaşıyor. Ancak bu durum, doğru ve güvenilir olmayan kaynakların da artmasına yol açıyor. İşte bu noktada devreye giren yapay zekâ unsuru, doktorların arkasında yer alan karar destek mekanizması rolünü üstlenerek sağlık sektöründe güvenilir, hızlı ve doğru bilgiye ulaşma ihtiyacını karşılamak için çalışıyor.

DUAYEN HOCALARIN KONTROLÜNDE

Academic Group ve Academic Hospital Ailesi olarak, yapay zekâ desteği ile ürettiğimiz tüm içerikleri, alanında akademik kariyer yapmış uzmanlarımızın ve profesörlerimizin önce süzgecinden, sonra da onayından geçirerek sizler için en anlaşılır ve en güvenilir şekilde hazırlıyoruz. Sosyal medya hesaplarımızda okuduğunuz metinler yapay zekâ tarafından hazırlanarak, metin yazarlarımızın redaksiyon ve düzenlemelerinin ardından sizlere ulaştırılıyor. Üstelik çok yakında onlarca farklı dilde, doktorlarımızın kendi avaturları ile konuştuğu videolarla da karşınızda olmak için çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Yapay zekâ destekli içeriklerimizi hazırlarken şu adımları takip ediyoruz:

1. İçeriğin konusunu belirliyoruz.
2. Uzman doktorlar ile yapay zekâyâ sorulacak doğru sorulara karar veriyoruz.
3. Yapay zekâ tarafından oluşturulan içerik, farklı bir yapay zekâ yazılımı ile özgülleştiriliyor.
4. Metin yazarları ortaya çıkan yazının redaksiyon ve düzenlemesini gerçekleştiriyor.
5. Metin tekrar uzman doktorlar tarafından incelenerek onaylanıyor.

6. Ortaya çıkan onaylı metin, avaturlar ile video üreten bir yapay zekâ tarafından video haline getiriliyor.

7. Ortaya çıkan avatar görüntüsü, grafik tasarımcılarımız tarafından kurumsal kimliğimiz ile farklı dillerde son haline getiriliyor.

Sağlık içeriklerinde yapay zekânın kullanılmasıyla birlikte ortaya çıkan bazı kavramları da bilmekte fayda var:

Yapay Zekâ Unsuru

Yapay zekâ tarafından üretilen sağlık bilgileri, birçok hastalık ve rahatsızlık hakkında geniş kapsamlı ve güncel bilgi sunar.

İnsan Unsuru

Yapay zekâ tarafından üretilen tüm metinler, alanında uzman doktor ve uzmanlar tarafından titizlikle incelenerek onaylanır.

Çoklu Dil Desteği:

Dünya çapında birçok kullanıcının erişebileceği çok dilli içerikler hızlı ve güvenilir şekilde hazırlanabilir.



SAĞLIKTA GÜVEN VE KONFORUN ADRESİ

ACADEMIC hospital

Dünyanın kalbi İstanbul'da köklü geçmişiyle sağlık sektörüne yön veren Academic Hospital, bilimsel kadrosu, profesyonel ekibi, çağdaş donanımı ve altyapısıyla dünya standartlarda sağlık hizmeti sunuyor. Academic Hospital; hepsi kendi alanının duayeni olan hocalarıyla, ulusal ve uluslararası hastalara yönelik memnuniyet odaklı hasta bakım anlayışıyla sağlık sektöründe fark yaratıyor.

Kurulduğu 1997 yılından bu yana faaliyetlerini kesintisiz olarak sürdüren Academic Hospital, Türkiye'deki hastane ve üniversite afiliasyonu alanında bir ilk olma özelliği taşıyor. Sağlık sektöründe çeyrek asırdır üst düzey hizmet sunan Academic Hospital, Türkiye'nin gurur veren markalarından biri olarak yoluna devam ediyor.

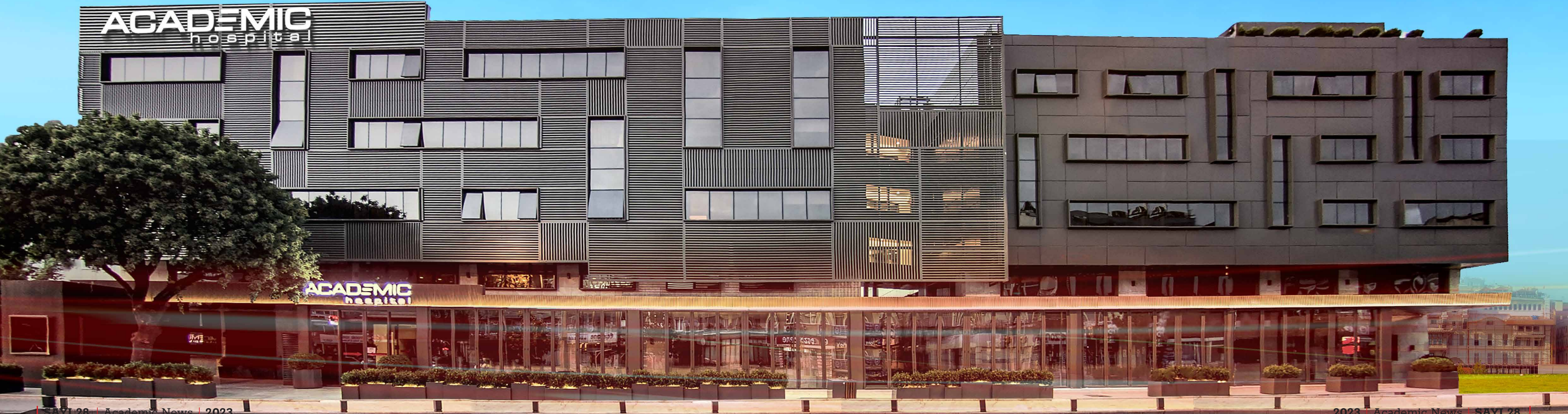
Academic Hospital, güçlü ve fark yaratan akademik kadrosuyla sağlık sektöründeki özel yerini ve yükselişini sürdürüyor. Dünyanın kalbi İstanbul'un Anadolu Yakası'nda, Üsküdar'da köklü geçmişiyle sağlık sektörüne yön veren Academic Hospital, sahip olduğu tecrübeden ve geçmişinden aldığı referansla yeni hedeflere doğru ilerliyor.

HARVARD TIP FAKÜLTESİ İŞ BİRLİĞİ İLE BİR İLK

Academic Hospital, Türkiye'deki hastane ve üniversite afiliasyonu alanında bir ilk olma özelliğini taşıyor. 2012 yılında Harvard Tıp Fakültesi ile yapılan iş birliği sonucu dünya standartlarında sağlık uygulamalarının Türkiye'ye taşınması sağlandı. Hastalara ikinci görüş alma ve tedavilerini uluslararası çerçevede sürdürme imkânı sunuluyor. 2014 yılında başlayan yenileme çalışmalarıyla Academic Hospital, şu anda 15.000 m2 'lik kullanım alanıyla hem ulusal hem uluslararası hastalara tam donanımlı hizmet veriyor.

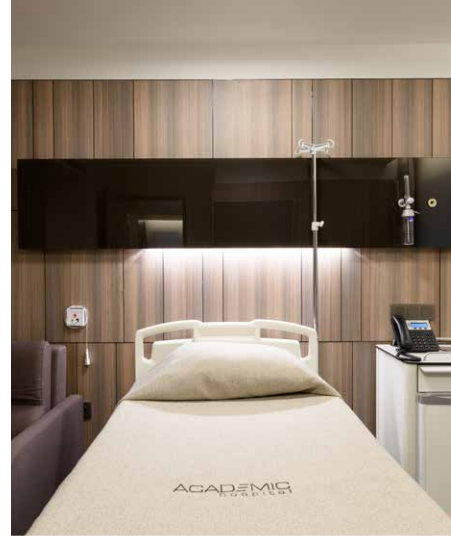
TIP BİLİMİNİN DUAYEN HOCALARI BİR ARADA

Academic Hospital, Marmara Üniversitesi kökenli hocaların kurduğu ve kendi kültürü olan, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesinin bilimsel kimliğini hâlâ sürdüren, yansıtan ve kendi aralarında konsültasyon yapan hocalardan oluşan bir ailedir. Birçok ana ve yan dalda, her biri kendi alanında duayen bilim insanı olan 70'ten fazla profesör olmak üzere toplamda 100'ü aşkın öğretim üyesi ile alanında pek çok ilke imza atmış bilim insanı, Academic Hospital'ın kadrosunda yer alıyor. Geniş akademik kadrosunun yanı sıra çeşitli branşlarda başarısını kanıtlamış uzman hekim ve 300'e yakın personeli ile hastanemiz, kaliteli ve güvenilir sağlık hizmeti veriyor.



HASTA ODAKLI YAKLAŞIM İLE OTELCİLİK HİZMETİ

Hasta odaklı bir yaklaşımla hareket eden Academic Hospital, otelcilik hizmetleriyle de hem hastaların hem de refakatçilerinin tüm ihtiyaçlarına en üst seviyede yanıt veriyor. 120 hasta yatağı ve uygulama yatağıyla dünya standartlarında sağlık hizmeti sunan hastanemiz, akademik kadro ve birikimini, hastalarına sunduğu bu A Plus otelcilik hizmetleriyle birleştirerek şifa dağıtıyor. Hastaların ve yakınlarının kendilerini evlerinde gibi hissedecekleri konforlu, hijyenik ve estetik bir ortamda ihtiyaçlarını karşılıyor, güler yüzlü personelin desteğiyle hastaneye girişten taburculuk işlemlerine kadar tüm aşamalarda yanlarında oluyoruz.



MİSAFİRLERİMİZE RAHATLIK SAĞLAYAN ALANLAR

Ulusal ve uluslararası hastaların ve yakınlarının tüm ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik hediyelik eşyaların, kitapların ve içerisinde Divan Cafeteria'nın bulunduğu, canlı arp dinletisinin yapıldığı dinleme alanlarına sahip Academic Hospital, sağlığın yanı sıra tüm alanlarda kaliteli hizmet anlayışını benimsiyor. Hastanemizin süit ve standart olmak üzere iki farklı konseptteki hasta odalarında, hasta ve refakatçinin sağlığı ve konforu için her detayı düşünüyoruz. Hastanın yanı sıra yakınlarının da dinlenebileceği yatak, her odaya özel banyo, minibar, televizyon ve internet gibi pek çok hizmet sunuyoruz.



SAĞLIK TURİZMİNİN PARLAYAN YILDIZI

Dünyada nadir olarak yapılabilen tedaviler, Academic Hospital kadrosunda görev alan tecrübeli ve donanımlı doktorlar tarafından, teknolojinin ulaştığı en ileri düzeyde tıbbi teşhis ve tedavi olanakları sayesinde başarılı bir şekilde gerçekleştiriliyor. Bu nedenle Academic Hospital, Türkiye'de olduğu kadar yurt dışında da sağlıkta tercih edilen ilk adres oluyor. Uluslararası Hasta Hizmetleri Bölümümüz, hasta ve hasta yakınlarının kendilerini evlerinde hissetmeleri için tüm organizasyonu ve desteği sunuyor. Uluslararası Hasta Hizmetleri Bölümü; hasta ve hasta yakınlarının konforlu ve rahat bir şekilde seyahat etmeleri için konaklama, ulaşım ve kendi ana dillerinde tercümanlık hizmeti alabilmeleri gibi hastane içindeki her süreci organize ediyor, hastaneye adım attıkları ilk andan taburculuğa kadar her adımda 7/24 onlara eşlik ediyor. Bölümümüz bununla da sınırlı kalmayıp, tedavisi tamamlanan ve ülkelerine dönen uluslararası hastalarımıza, takiplerinin yapılması konusunda da destek veriyor.



SINIRLARI AŞAN ACADEMIC ONLINE GÖRÜŞME

Academic Hospital'da; uluslararası hastaların Türkiye'ye gelmeden önce mevcut tetkik ve tahlillerinin değerlendirilmesi, tanının konulması ve hastalar ile doktor görüşmelerinin online platforma taşınması imkânları bulunuyor. Böylece online konsültasyon desteğiyle kişiye özel tedavi modülünü, dijital platformda da sağlamış oluyoruz.

CURUR VEREN Rakamlar

59 Tıbbi Branş 

56 Profesör 

92 Hekim 

74 Farklı Ülkeden 1 Milyon Hasta 

ULUSLARARASI HASTALAR NEDEN ACADEMIC HOSPITAL'I TERCİH ETMELİ?

- Geniş ve nitelikli akademik kadroya sahip olması
- Uluslararası afiliasyonlar
- Ulusal ve uluslararası platformlarda tıp biliminin gelişimine kaliteli bir sağlık anlayışı ile sürekli katkı sağlaması
- Dünyada nadir olarak yapılan tedavileri sağlaması
- Dünya çapındaki yenilikleri ve gelişmeleri eş zamanlı olarak Türkiye'de uygulaması
- Hasta memnuniyeti ve konforunu her zaman en üst seviyelerde tutması
- Kaliteden ödün vermeyen hizmet anlayışı
- Otelcilik hizmeti
- Tedavilerde yüksek başarı oranı
- Kişiyi özel tedavi hazırlanması ve uygulanması
- Sağlık turizmi bileşenlerini tümüyle bünyesinde bulundurması
- Online konsültasyon desteği
- VIP havalimanı transferleri
- Talep edilme durumunda turistik gezi organizasyon desteği
- İstenilen statüde otel desteği



ACADEMIC
hospital

ACADEMIC
hospital

ADET DÖNEMİNDE YAŞANAN SORUNLAR MUTLAKA ARAŞTIRILMALI!

Kadınların çoğunluğunda adet düzensizliği, ağrılı adet görme gibi sorunların yaşandığını ancak bunların yeterince ciddiye alınmadığını belirten Academic Hospital Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, bu sorunların nedeninin mutlaka araştırılması gerektiğini vurguladı: "Kadınlar adet dönemlerinde yaşadıkları sorunları ihmal etmemeli, senede bir kez jinekolojik muayene yaptırmalı."

Kadınlarda uzun süreli, seyrek, sık ve ağrılı adet görme, düzensiz adet olma gibi şikâyetlerle sıkça karşılaştıklarına dikkat çeken Academic Hospital Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, adet dönemlerinde yaşanan sorunlarla ilgili soruları yanıtladı:

Ağrılı adet sık görülen bir sorun mudur?

Genç kızların yaklaşık yüzde 55-60'ında ağrılı adet (dismenore) şikâyetleri görülür. Genellikle doğum yapmamış kızlarda ağrılı adet, görülen bir bulgudur, doğumla birlikte bu ağrılar azalabilir. Ağrı eşiği farklı olduğu için kadınlar çektikleri ağrıları 'ağrım var ama ağrı kesici almıyorum' ya da 'acile gitmek zorunda kalıp iğne yaptırıyorum' diye tarif edebilir. Ağrılı adet görmek kadınlar için çok önemli bir konudur. Ayın beş, altı gününü bu ızdırap içinde geçirmek hayat konforunu düşürür.

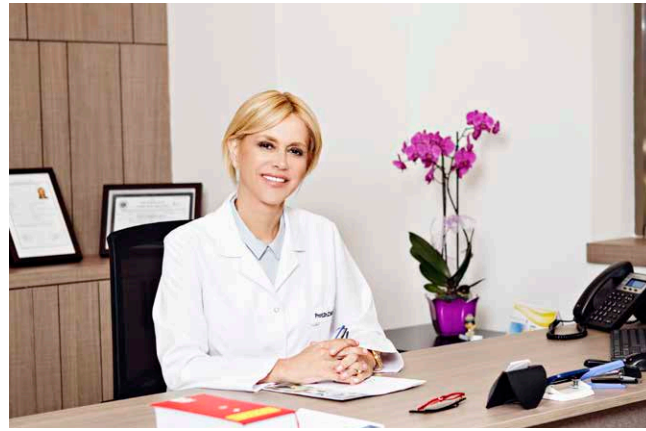
Altta yatan nedenler neler olabilir?

Nedenler arasında en sık gördüğümüz endometriozis sorunudur; nedeni ne olduğu bilinmeyen genellikle üreme organlarında yapışıklık yapan, ağrılı adetle kendini gösteren bir hastalıktır. Adet döneminden önce başlayan ağrı ile kendini gösterir. Yumurtalıkları tutarsa 'çikolata kisti' halini alır. Aslında kısırlık nedenlerinin yüzde 25'i endometriozisle bağlantılı olduğu için üzerinde durulması gereken bir konudur. Ağrılı adet şikâyetlerinde detaylı bir inceleme ile mutlaka endometriozis taraması yapılarak başta bunun giderilmesi gerekir. Bunun haricinde sezaryenden sonra da ağrılı adet görebiliriz. Birtakım yapışıklıklar bu probleme yol açabilir.

SOYALI BİTKİLER RAHATLATIR

Rahatlamak için neler yapılabilir?

Eğer kişiyi sosyal yaşamdan bile kopartacak derecede ağrılı adet görme söz konusuysa, ağrı kesiciye kanamadan bir



gün önce başlayıp, sonrasında bir-iki gün devam etmekte fayda var. Bazı genç kadınlarda, ağrılı adete premenstrüel sendrom dediğimiz sinirlilik, gerginlik, meme dokusunda artış, ağrı, depresyona eğilim, şişkinlik gibi sorunlar da eşlik etmektedir. Bu dönemlerde, soya kökünden yapılmış fitoöstrojenler fayda sağlayabilir (soya fasulyesi, soya sütü, keten tohumu gibi). Kara Yılan Kökü (Black cohosh) dediğimiz birtakım otçul bitkiler de yararlı olabilir, kanama başlamadan 10 gün önce kullanmak konforu artırır.

Adet sancısının nedeni psikolojik olabilir mi?

Özellikle genç kızlarda şiddetli adet sancısı durumlarında, gerektiği zaman psikiyatri konsültasyonu da yapılmalıdır. Olayın psikolojik boyutu değerlendirilmelidir.

Normal adet görme süresi kaç gündür?

Kadınlarda ortalama adet görme süresi 3 ila 7 gün arasında değişir. Eğer bir kadının adet dönemi üç gün sürüyorsa normaldir, bir gün ise azdır. 7 gün sürüyorsa da normaldir; ama 7 günden fazla kanaması oluyorsa bunu uzun süren adet olarak kabul ederiz ve araştırılmasını öneririz.

Adet sıklığının süresini nasıl hesaplamak gerekir?

Kadınların adet sıklığında bir sorun olup olmadığını anlamak

► için iki adet dönemi arasındaki sürenin doğru hesaplanması gerekiyor. Kadınlar bunu hesaplarken genellikle iki kanama arasındaki dönemi sayıyor ancak bu doğru değil. Adet döngüsünün normalini bulmak için kanamanın birinci gününden itibaren diğer kanamanın birinci gününe kadar saymalıyız. Bu sürenin 21 günden az, 35 günden fazla olmaması gerekir.

Hangi durumlarda sık ya da seyrek olarak kabul edilir?

Eğer adet dönemlerinin arası 21 günden kısaysa bu "sık adet görme" anlamına gelir. Bu süre 35 günden uzun olduğunda ise bu durumu "seyrek adet görme" olarak kabul ederiz. Bizim için kanamanın birinci gününden diğer kanamanın birinci gününe kadar geçen süre 21-35 gün arası ise adet döngüsü normal demektir.

Hangi durumlarda doktora gidilmeli?

Kadınların adet kanama süreleri ve miktarları kişi bazında değişiklik gösterir. Bu durum kişisel bazda değerlendirilmelidir. Ancak sürekli adet kanaması, kadınların yaşadığı sorunlardan biridir. Öncelikle bir ayda kaç kez adet olunduğuna bakılır. Adet kanamasının 7 güne kadar devam etmesi oldukça normal bir durumdur. Ama bir ay içerisinde, hiç kanama olmaması, ya da adet öncesi veya sonrası dönemde sürekli kanama olma durumu mutlaka incelenmesi gereken bir konudur.

KANSIZLIĞA NEDEN OLABİLİR

Sık ve sürekli adet görme ne gibi sorunlara neden olur?

Çok sık kanama gören kadınlarda, kansızlık başta olmak üzere ekstra başka şikâyetler gündeme gelebilir. Bu durumlarda kadın hastalıkları, doğum hekimine başvurup şikâyetler paylaşılmalıdır. Bu inceleme, genellikle kan tetkikleri (hormon testleri) ve jinekolojik muayene ile olur.

Adet düzensizliği kansızlığa nasıl neden olur?

Eğer bir kadının 7 günün üzerinde kanaması oluyorsa, bu durum her şeyden önce vücudu yorar ve kansızlığa neden olabilir. Bir kadında hemoglobin yani kan seviyesinin normalde 11,5-13,5 arasında olması gerekir. Ama hemoglobin ölçüldüğünde kan değeri 10 ya da 9 çıkıyorsa o zaman kişi kan kaybediyor demektir. Kadında kan seviyesi birden düşüyorsa bunun mutlaka araştırılması gerekir. Çünkü kadınlar iki nedenle kan kaybedebilir; ya adet döneminde kan kaybediyordur ya da özellikle 40 yaş üstü kadınlarda bağırsakta gizli kanama vardır. Şunu unutmamak gerekir; bir kadında durup dururken kansızlık oluşmaz.

Kansızlık kadınların yaşamını nasıl etkiler?

Sürekli kanama kadınlarda ciddi kansızlığa yol açabildiği için yaşam konforunu doğrudan etkileyen bir durumdur. Adet kanamasının çok sık yaşanmasıyla meydana gelecek kan kaybı nedeniyle kişi kendini sürekli halsiz, yorgun hisseder, kalp çarpıntısı ve baş ağrısı şikâyetleri sıkça olur. Kansızlık durumu varsa, bunun nedenini araştırmalı ve tedavisini uygulamalıyız.

Hangi nedenlerden kaynaklanabilir?

Kadınlarda yaşanan sürekli kanama şikâyetiyle yapılan testlerde bir şey çıkmaması halinde bunun altında başka nedenler de aranır. Sürekli adet kanaması; miyomlar veya korunma amacıyla takılan spiral nedeniyle olabileceği gibi kanser ya da nadir olsa da gebelik kaynaklı olabilir. Asıl önemli olan bu sorunların ortadan kalkabilir olmasıdır. Bazı tedavi şekilleri de sürekli adet kanamasına neden olabilir. Hiçbir neden bulunamayabilir, stres kaynaklı kanamalar da yaşanabilir.





AZ GELEN ADET KANAMASININ NEDENLERİ

- Hormonal problemler
- Doğum kontrol hapları
- Endometriumun çok ince olması
 - Aşırı stres
 - Aşırı zayıf olmak veya hızlı kilo vermek, ağır diyetler
- Polikistik over sendromu
- Rahim ağzında darlık, yapışıklık olması durumu

YILDA BİR KEZ JİNEKOLOJİK MUAYENE ŞART!

Ağrılı adet birtakım hastalıklara bağlı nedenleri olabilir. Bu nedenle ağrılı adet için önce bir jinekolojik muayeneden geçirilip, altta yatan bir neden var mı, yok mu diye incelemek gerekir. Adet düzensizliğinin altında organik bir neden varsa, bu jinekolojik muayeneyle ortaya çıkar. Örneğin, miyom, polip, yumurtalıkta kisti, endometriozis, enfeksiyon gibi sorunlar kolaylıkla tedavi edilebilir. Eğer organik bir neden yoksa, o zaman ağrı kesicilerle veya bazı hormonal yaklaşımlarla tedavi yolunu seçmemiz gerekir. Bu tür yakınmaları olan kişilerde hormon profilinin değerlendirilmesi de çok önemlidir; çünkü adet düzensizlikleri hormonal bozukluklarla yakın ilişki göstermektedir.

Tedavi yöntemleri nelerdir?

Kadınlarda genital muayene sonucu bazı tetkikler istenebilir. Kanama, hastanın hormonlarından kaynaklı bir durum ise kan tahlilinde ortaya çıkar. Hormonal bozukluk tespit edildiği zaman bozukluğun tedavisiyle genellikle adetler düzene sokulur. Eğer anormal kanama rahim içi araç nedeniyle oluyorsa, bu

durumda rahim içi aracın çıkartılması kanamaları durdurur. Özellikle genç kadınlarda ağır strese bağlı adet düzensizlikleri de karşımıza çıkabiliyor. Bu durumda stresten uzak kalmaları yeterli bir tedavi olur.

Az adet kanaması nasıl anlaşılır?

Kadınların adet döngüsü kişi bazında farklılık gösterebilir. Bu normal bir

durumdur. Adet kanamalarının süresinin 3-7 gün arasında olmasını bekleriz. Eğer bir kadın iki günden az ve miktar olarak da çok az kanıyorsa bu duruma hipomenore (az adet kanaması) diyoruz. Çoğu zaman bu durumun altında bir neden bulunamazken, bazen birtakım faktörlere bağlı olarak da ortaya çıkabiliyor

ÇOCUĞUNUZ KULAĞINI ÇEKİŞTİRİYORSA DOKTORA GÖTÜRÜN!

Orta kulak enfeksiyonlarının özellikle çocukları tehdit ettiğini belirten KBB Uzmanı Prof. Dr. Alper Tutkun, aileleri dikkatli olmaları konusunda uyarıyor: "Kulak ağrısı, ateş, kusma, iştahsızlık, kulak tıkanması, kulakta akıntı veya işitme kaybı, bebeklerde ve çocuklarda kulaklarını çekiştirme gibi belirtiler görüldüğünde derhal bir kulak burun boğaz uzmanına gidilmeli."

Bademciklerin iltihaplanması, tonsilit olarak tanımlanıyor. İki şekilde karşımıza çıkıyor; akut bademcik iltihabı ve kronik bademcik iltihabı. Academic Hospital Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Alper Tutkun, çocuklarda en çok görülen hastalıklar arasında yer alan orta kulak iltihabı ve bademcik iltihabı (tonsilit) ile ilgili soruları yanıtladı:

► Orta kulak iltihabı nedir ve neden olur?

Orta kulak enfeksiyonları, kulak zarının arkasında yer alan orta kulak boşluğunda oluşan iltihaplardır. Nedeni genellikle virüsler ya da bakterilerdir. Sıklıkla yakın zamanda geçirilmiş bir soğuk algınlığı veya alerjik bir problem nedeniyle orta kulak havalanmasını sağlayan östaki kanalı fonksiyonunun bozulmasını takiben meydana gelir. Tek ya da her iki kulak aynı anda etkilenebilir. Küçük çocuklarda orta kulak anatomik gelişimini tam olarak tamamlamamış olduğundan, östaki kanalı fonksiyonlarındaki ve anatomisindeki farklılıkların etkisiyle kulak enfeksiyonu daha sık görülür. Orta kulak enfeksiyonları daha az sıklıkta olsa da ergenlik çağında ve erişkinlerde de görülür.

Orta kulak iltihabının nedenleri nelerdir?

- Geniz etinin büyüyerek genizi doldurması
- Burun ve sinüs enfeksiyonları
- Alerji, bağışıklık sistemi yetmezliği
- Östaki borusu fonksiyonunun bozulması
- Orta kulakta bakterilerin çoğalması
- Diğer üst solunum yolu hastalıkları

İHMALİ GELECEĞİNİ ETKİLER

Orta kulak iltihabı nasıl tedavi edilir?

Enfeksiyonun sıklığı ve enfeksiyonların aktif olduğu süre tedavinin belirlenmesinde rol oynar. Akut olanların tedavisinde en az 10 gün antibiyotik kullanılmalıdır. Bazı durumlarda ilaçla tedavi orta kulak problemlerini kontrol altına almakta yeterli olmayabilir. Eğer orta kulaktaki sıvı ardışık tedavilere rağmen kaybolmuyor ve beraberinde işitme kaybına ve/veya kulak zarında çökmeye neden oluyorsa cerrahi yöntemlere başvurmak gereklidir. Sık tekrarlayan akut orta kulak iltihaplarında ve geçmeyen orta kulak sıvılarında en sık uygulanan cerrahi yöntem kulak zarlarına havalanma tüpü takılmasıdır. Tüpler kulakta 6-12 ay kadar kalabilir; sonra kuruyarak kendiliğinden dışarı düşer.



Prof. Dr. Alper TUTKUN
Kulak - Burun - Boğaz Uzmanı

Bademcik iltihabı (tonsilit) nedir?

Bademciklerin iltihaplanması, tonsilit olarak tanımlanır. İki şekilde karşımıza çıkar; akut bademcik iltihabı ve kronik bademcik iltihabı. En sık görüleni akut bademcik iltihabıdır ve kendiliğinden iyileşir. Titreme ve ateşle hızla başlar, boğaz ağrısı, yutma güçlüğü, baş ve eklem ağrıları olur. Genellikle 4-6 günde düzelir. Eğer akut bademcik iltihabı bir yılda en az yedi kez ve iki yıl üs üste her yıl en beş defa geçiriliyorsa o zaman kronik bademcik iltihabı olarak kabul edilir. Belirtiler ve şikayetler akut bademcik iltihabı ile aynı olur.

► Nedenleri nelerdir?

Boğaz iltihaplanmasının iki nedeni vardır; bakteriler ve virüsler. Boğaz iltihaplanmasına genellikle beta mikrobu (A Grubu Beta Hemolitik Stereptokok) veya virüsler sebep olur. Özellikle bağışıklık sisteminin, vücut direncinin zayıf düştüğü durumlarda bakteri ve virüsler çoğalarak boğaz enfeksiyona neden olurlar. Boğaz iltihaplanmasına okul öncesi dönemde viral etkenler, adölesan ve genç-erişkinlerde bakteriyel etkenler daha sık görülür.

İLAÇLA GEÇMİYORSA AMELİYAT

► Tedavi yöntemleri nelerdir?

Tedavi, boğaz enfeksiyonunun nedenine göre planlanır. Virüs kaynaklı boğaz iltihabı ile bakteri kaynaklı boğaz iltihabına farklı tedaviler uygulanır. Virüs kaynaklı ise antibiyotik önerilmez; evde dinlenerek, bitki çaylarıyla, doktorun önerdiği antiviral ilaçlar ve ağrı kesicilerle hastalık kendiliğinden iyileşebilir. Ancak eğer boğaz iltihabının nedeni bakteri ise o zaman tedavide antibiyotik kullanılır.

► Bademciklerin alınması gerekir mi?

Bademcik iltihabı yılda beş kereden fazla tekrarlıyorsa, ilaç tedavileri sonuç vermiyorsa, iyileşme süresi çok uzun sürüyorsa, enfeksiyonlar kronik ve kişinin hayat kalitesini düşürür hâle gelmişse, solunum, yutma ve konuşma sorunlarına neden oluyorsa; bu durumlarda bademciklerin alınması (tonsillektomi) önerilir.

KULAĞINDAKİ AĞRININ NEDENİ BÜYÜK GENİZ ETİ OLABİLİR

Kulak ağrısı, ateş, kusma, iştahsızlık, kulak tıkanması, akıntısı veya işitme kaybı, bebeklerde kulaklarını çekiştirme gibi şikayetler görüldüğünde derhal bir kulak burun boğaz uzmanına gidilmeli. Geniz etinin de kulak iltihaplarında çok önemli yeri vardır. Bir orta kulak probleminde şüphelenildiğinde kulak zarlarının, burun, boğaz ve geniz etinin muayene edilmesi gerekir. Geniz eti muayenesi, özellikle sık enfeksiyon geçiren ve kronik burun tıkanıklığı, ağız açık uyuma ya da horlama şikâyeti olan kişilerde önemlidir.

ALERJİK BÜNYELİ ÇOCUKLARA DİKKAT !

- Beş yaşının altındaki çocuklarda,
- Erkek çocuklarda,
- Biberonla beslenen bebeklerde,
- Yuvaya giden çocuklarda,
- Alerjik bünyeli çocuklarda,
- Geniz etinin büyük olduğu çocuklarda,
- İyi havalanmayan kalabalık ortamlarda bulunan çocuklarda,
- Sigara dumanına maruz kalan çocuklarda,
- Sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçiren çocuklarda daha sık görülür.



BÜYÜK GENİZ ETİ ÇOCUĞUNUZUN GELECEĞİNİ KARARTMASIN!

Çocukta büyük geniz eti tedavisinin ihmal edilmesinin gelecekte ciddi sağlık sorunlarına neden olabileceğini belirten Academic Hospital KBB Uzmanı Prof. Dr. Çağlar Batman: "Büyük geniz eti burundan solunumu engelleyince çocuk ağızdan nefes almaya başlıyor. Bu da horlama ve uyku apnesinin yanı sıra damakta kubbeleşme, diş yapısında bozukluk ve burunda estetik sorunlara neden olabiliyor."



Prof. Dr. Çağlar BATMAN
Kulak - Burun - Boğaz Uzmanı

Academic Hospital Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Uzmanı Prof. Dr. Çağlar Batman, çocuklarda görülen büyük geniz eti problemleriyle ilgili soruları yanıtladı:

► Geniz eti nedir, vücuttaki görevi nedir?

Geniz eti (adenoid), çocukların genzinde olan bir lenf dokusudur. Burnun arka kısmında (geniz) yerleşmiş olan lenfatik sisteme ait bir dokudur. Boğazdaki Waldayer Lenfatik Halkası denen bir sistemin parçasıdır. Burnun arka kısmı (geniz) ve boğazdaki zengin lenf dokusu Waldeyer Halkası olarak tanımlanır ve özellikle hayatın ilk yıllarında ağız ve burun yoluyla gelen enfeksiyonlara, virüs ve mikroplara karşı vücut savunmasında önemli rol oynar.

► Geniz eti neden büyür?

Bazı çocuklarda genetik nedenlerle geniz eti büyük olabiliyor. Ancak bir lenf dokusu olan geniz eti, çocuklarda genellikle çok sık geçirilen üst solunum yolu enfeksiyonlarıyla birlikte büyümeye başlıyor. Alerji de geniz eti büyümesinin nedenlerinden biridir. Geniz eti gerektiğinden fazla bir büyüklüğün üzerine çıktığında, başta solunum olmak üzere burunda ve kulakta çok ciddi sağlık sorunlarına neden olabiliyor.

► Geniz etinin tedavi edilmemesi çocukta ne gibi kalıcı sorunlara neden olur?

Geniz etinin büyük olması ve sık iltihaplanması; burundan

nefes almada zorlanmaya, ağız açık uyumaya, neden olur. Tedavi edilmediğinde çocuğun hayat kalitesini düşüren ve damakta kubbeleşme, dişlerde eğrilik gibi kalıcı sorunlara da neden olabilir. Geniz eti problemleri ilerleyen durumlarda kulaklarda işitme azlığı, orta kulakta sıvı birikimi, burundan nefes alma sorunları, dişlerde ve burunda kalıcı estetik sorunlarla karşınıza çıkabilir.

► Büyük geniz etine yönelik tedavi seçenekleri nelerdir?

Geniz eti büyümelerinde tedavi, sorunun altında yatan nedenine göre planlanır. Yapılan fizik muayene, tetkikler ve görüntüleme yöntemleri sonunda hastalığın nedeni tespit edilir ve tedaviye yön verilir. Özellikle viral enfeksiyonlar nedeniyle geniz eti büyüdüyse çocukların bir süre takip edilmesi tercih edilir, geniz etinin küçüldüğü gözlenirse ek bir tedaviye gerek duyulmaz, çocuk yaşça büyüdükçe geniz etinin küçülmesi beklenir. Günlük hayatta solunum problemleri yaşayan çocuklara, doktor kontrolünde steroid içerikli burun spreyleri önerilebilir. Ancak günlük hayatta büyük geniz eti nedeniyle psikolojik, sosyal ve fiziksel ciddi problemlere maruz kalan çocuklarda cerrahi müdahale yani geniz etinin alınması alternatifi değerlendirilebilir.

ÇÖZÜMÜ GECİKTİRMEYİN

► Büyük geniz etinin ameliyatla alınması ne zaman gündeme gelmeli?

Geniz eti (adenoid) genellikle 1 yaştan sonra büyümeye başlıyor ve 10 yaşından sonra giderek küçülerek 13-15 yaşlarından sonra çoğu hastada muayenede izleniyor. Özellikle çocuğun kreşe ya da okula ilk başladığı yıllarda sık sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçirmesi sonucunda

geniz eti de bu dönemlerde hızla büyüyor ve uykuda daha belirgin olmak üzere burun tıkanıklığı, ağız açık uyuma, bademciklerin de çok büyük olduğu hastalarda horlama ve daha sık olarak tıkaçıcı uyku apnesine neden olabiliyor. Geniz eti dokusu, orta kulak problemlerine ve kronik sinüs enfeksiyonlarına yol açabiliyor. Sürekli ağızdan nefes alınması ise diş sağlığı ve yüz kemiklerinin gelişimini olumsuz etkiliyor. Ayrıca yetersiz oksijen alımına bağlı olarak büyüme, gelişme ve zihinsel fonksiyonlar üzerindeki negatif etkiler bırakıyor.

Bademciklerden farklı olarak vücut savunma sistemi gelişimi üzerinde belirgin katkısı gösterilmemiş olan geniz eti büyümüşse ve gelişen enfeksiyonlarda verilen tedavilere rağmen burun solunumu sağlanamıyorsa, yaşa bakılmaksızın alınmasını öneriyoruz.

► Geniz eti ameliyatının kaç yaşına kadar yapılması idealdir?

Gerekli olması durumunda geniz etinin yaşa bakılmaksızın alınması tercih edilmeli. Geniz eti operasyonları çok küçük yaşlarda bile yapılabilir. Adenoidektomi adı verilen geniz eti alınması işlemi, genel anestezi altında, kısa süren, burun içinden kapalı olarak yapılan, genellikle önemli bir komplikasyona neden olmayan bir işlemdir.

HORLAMAYA ve ESTETİK SORUNLARA NEDEN OLUYOR

- Büyük geniz eti çocukta horlamanın da ötesinde uyku apnesine neden olabiliyor. Çocuk eğer uykusunda nefesini tutuyorsa, belli bir süre nefes almadıktan sonra derin bir iç çeker gibi nefes alıyorsa bu uyku apnesi belirtisidir.
- İleriki yaşlarda geniz eti büyüklüğü birtakım başka yapısal problemlere de yol açıyor. Geniz eti çok büyükse çocuk solunum için burnu yerine ağızını kullanmak zorunda kalıyor. Bu nedenle bir süre sonra damağı kubbeleşiyor. Damağın kubbeleşmesi diş yapısını bozuyor ve 9-10 yaşlarında birtakım ortodontik problemler ortaya çıkıyor. Bu durum çocuğun ömür boyu horlamasına da neden olabiliyor.
- Ayrıca damak yükseldiği için burunda da birtakım görüntüsel problemler oluşabiliyor. Ağız sürekli açık olması, bozuk diş yapısı ve göz altlarında oluşan çöküklük nedeniyle bu çocuklarda "adenoid yüz" denilen bir yüz ifadesi ortaya çıkabiliyor. Yani büyük geniz eti çocukta ilerde sadece sağlıkla ilgili değil aynı zamanda estetik birtakım problemler de getirebiliyor.

BU BELİRTİLER VARSA DOKTORA!

- Kronik (sürekli) burun tıkanıklığı
- Burun ve geniz akıntısı
- Kulak ağrısı, işitme kaybı gibi kulak şikayetleri
- Ağız açık uyuma
- Ağız kuruluğu ve buna bağlı yaygın diş çürükleri
- Çocukluk döneminde ağız ve burun anatomisinde gelişme bozuklukları
- İştahsızlık •Yorgunluk •Kuru öksürük

OKUL BAŞARISINI VE İLETİŞİMİNİ ETKİLİYOR

Geniz etinin neden olduğu önemli sorunlardan biri de orta kulakta sıvı birikimi problemidir. Büyüyen geniz eti, östaki borusunun ağzını tıkayarak, kulakta sıvı neden oluyor. Orta kulakta oluşan bu sıvı problemleri çocuğun iletişimini sıkıntıya sokuyor. Orta kulakta sıvı olması nedeniyle çocukta işitme azlığı ortaya çıkıyor. Karşısındakini duymakta ve anlamakta zorluk yaşıyor. Özellikle okul çağı çocuklarında bu sorunlara çok rastlanıyor. Bu çocuklar derslerinde başarısız olabiliyor. Arkadaşlarıyla hatta ailesiyle bile iletişimi bozuluyor. Ayrıca zaman için orta kulaktaki bu sıvı, kulak zarında birtakım çökmeler, orta kulağa doğru yapışmalar yaratarak, ileri yaşlarda büyük orta kulak ameliyatlarına aday hale getirebiliyor.

GENİZ ETİ AMELİYATI GEREKTİREN DURUMLAR

- Çocuğun yılda 5 ve üzerinde antibiyotik tedavisi gerektiren geniz eti enfeksiyonu geçirmesi
- Tedaviye dirençli geniz eti iltihabı (adenoidit)
- Orta kulak hastalıkları (Adenoid büyümesi ile beraber ya da bariz büyüme olmadan)
- Orta kulakta tedaviye cevap vermeyen sıvı birikimi (Efüzyonlu kronik otitis media)
- Sık orta kulak iltihabı
- Kulak zarında delik olup akıntının kesilmediği hastalar
- Tedaviye cevap vermeyen sinüzit
- Kronik burun tıkanıklığı
- Uykuda sürekli ağız solunumu
- Kronik akciğer hastalığı, gelişme geriliği, konuşma bozukluğu
- Oklüzyon bozukluğu ve ağız solunumuna bağlı diş problemleri
- Yüz kemiklerinde gelişme bozukluğu



VakıfBank ve A Milli Kadın Voleybol Takımı'nın yıldızı Zehra Güneş, 1.97 boyuyla, 3 metreye kadar sıçrayıp, rakip smaçörlere duvar örerken filede adeta devleşiyor. Sosyal medyada 2 milyondan fazla takipçisi olan, bir maçta depremde hayatını kaybeden voleybolcu Ceren'in formasıyla çıkan Zehra Güneş, kalplere de dokunuyor.

Academic Hospital olarak Resmi Sağlık Sponsorluğunu A üçüncü kez yenilemenin gururunu yaşadığımız VakıfBank Spor Kulübü Voleybol Takımı'nın yıldız orta oyuncusu Zehra Güneş ile Kurumsal İletişim Müdürümüz Arzu Çevik keyifli bir söyleşi yaptı...

► **Profesyonel voleybolcu olmadan önceki Zehra Güneş'i tanıyabilir miyiz? Çocukluğunuz nasıl geçti?**

Aslında voleybolculuk hayatım çocukken başladığı için öncesi sonrası gibi ayıramıyorum. Kitap okumayı çok seven, astronot olmak isteyen, annesinin diktiği kıyafetleri çok severek giyen, biraz da çekingen bir çocuk.

Abim ve kızkardeşlerimle birlikte kalabalık ve eğlenceli bir çocukluk...

► **Voleybolla tanışmanız, bir tutkuya ve profesyonelliğe dönüşmesi nasıl oldu?**

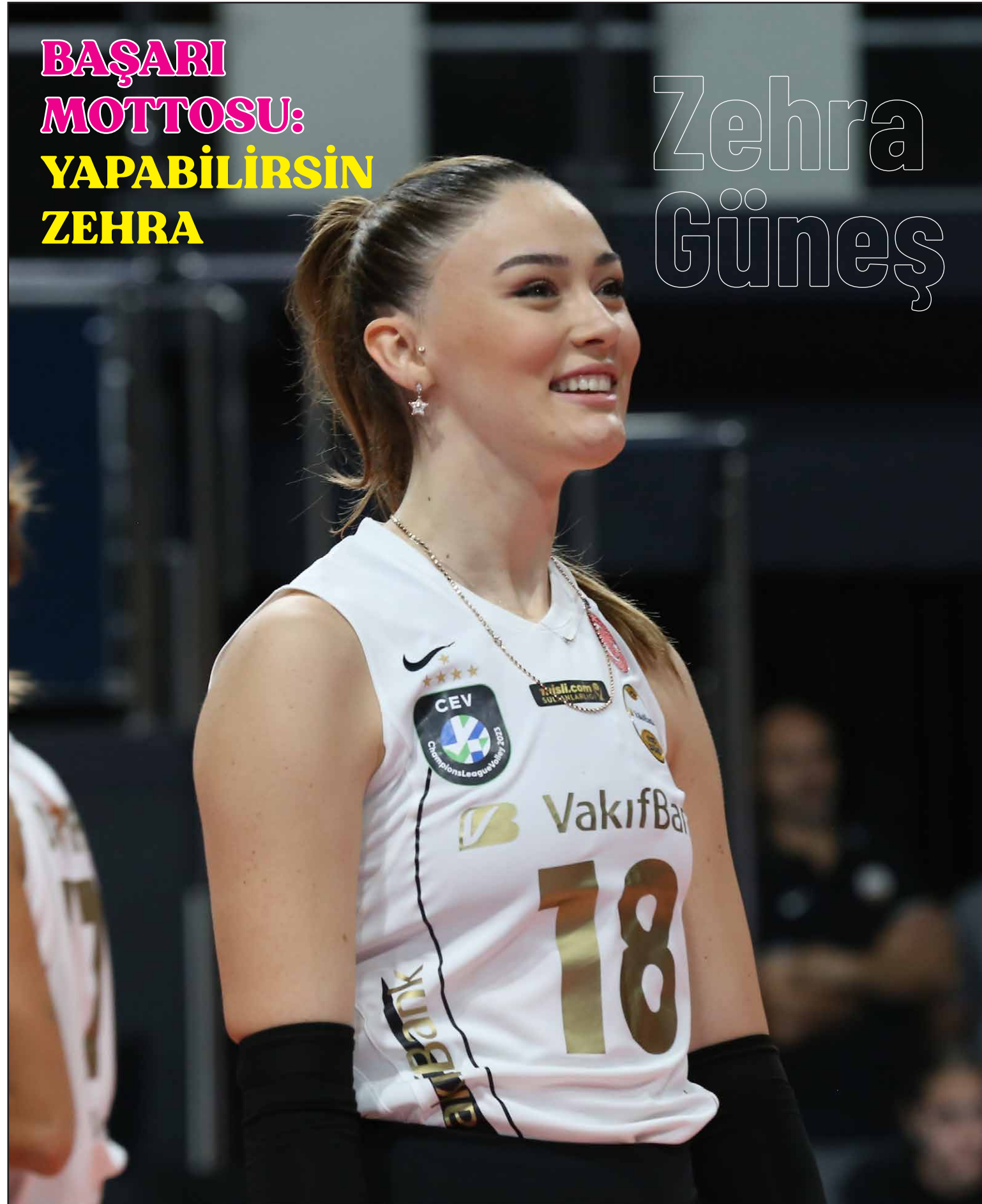
VakıfBank ben 12 yaşındayken okulumuza seçmelere gelmişti. Öğretmenimin ısrarıyla kendimi önce seçmelerde, daha sonra salonda buldum. Gün geçtikçe zevk aldığım, hedefler koyduğum, hala da ilk günkü heyecanla devam ettirdiğim çok güzel bir hikaye.

► **Voleybolun parlayan yıldızı olmanızda size en çok destek olan, bugünlere gelmenizde en büyük pay sahibi kişiler kimler oldu?**

Kuşkusuz ailem. Minik bir kız çocuğunun azmini destekledikleri ve ona inandıkları için minnettarım. Tabi 11 yıldır bana emeği geçen tüm hocalarım, staff, hem Kulübüm hem de Milli Takım'da bana destek olan herkes... Bunun yanı sıra yapıcı eleştirileriyle bana yol gösteren herkese de teşekkür ederim.

Dünya şampiyonu VakıfBank'ın ve Milli Takım'ın değişmez

BAŞARI MOTTOSU: YAPABİLİRSİN ZEHRA



Zehra Güneş

► **oyuncusu olarak voleybol kariyerinizde Türkiye, Balkan, Avrupa, Dünya ve Olimpiyatlara uzanan başarılar, tarihe geçen kupalar kazandınız. Ayrıca kişisel olarak da özellikle "En İyi Orta Oyuncu" ödüllerinin birçoğuna layık görüldünüz. Bunların arasında sizin için en değerli olanları hangileri?**

Bir sıralama yapmak istemem çünkü hepsinde belki de sadece benim bildiğim / hatırladığım hikayeler var. Bazen izlerken sizlere çok kolaymış gibi gelen maçlar, belki de o gün potansiyelimi zorladığım ya da aşmamı sağlayan maçlar olabiliyor. Dediğim gibi hepsi birbirinden değerli; ödül almayı tabi ki seviyorum ancak ödüller - hedefler benim zihnimde ve en önemlisi kendi potansiyelimi aşabilmek her seferinde.

Gerek Milli Takım'ın gerek VakıfBank'ın kazandığı zaferlerin en kilit oyuncularından birisiniz. Sizce bu başarının sırrı, sizi motive eden mottolarınız neler?

Yapabilirsin Zehra! Pes etme ve kendine inanmaya devam et...

Sosyal medyada 2 milyonun üzerinde takipçiniz var. Bunun avantajları ve dezavantajları oluyor mu? Örneğin, deprem felaketi, kız çocuklarının voleybola kazandırılması gibi toplumsal olaylarda farkındalık yaratmak açısından bu gücünüzü kullanabiliyor musunuz? Buna karşılık kendinizi zaman zaman kısıtlanmış hissediyor musunuz?

Farkındalığın elele vererek, bir 'hareketle' olabileceğine inanıyorum. Sosyal medyanın bu anlamda şüphesiz gücü yadsınmaz ama bazen gidip dokunmak istersiniz, gerçeğe ancak temas ederek ulaşabilirsiniz.

Her şeyi sosyal medyada yaşamaktan yana değilim; insana en çok da çocuklara temas etmeyi çok seviyorum. Yakın zamanda başlayan bir proje ile daha fazla çocukla bir araya geleceğim umarım.

1.97 boyunuz var; 3 metreye kadar sıçrayabiliyor ve rakip smaçörlere adeta duvar örüyorsunuz. Voleybolu çok seven ancak uzun boylu olmayanlar için file bir hayalden mi ibaret? Voleybol için uzun boy olmazsa olmaz mı?

Hayatta "olmaz" denilebilecek çok şey olduğuna inanmıyorum. "Olmaz"lar inanan ve çok çalışan kişilerin ►



sözlüğünde pek bulunmuyor. Bu nedenle fiziksel özellikler dolayısıyla kimse sevdiği sporu yapmayı bırakmamalı. Voleybol özelinde ise elbette ki bazı pozisyonlarda uzun boylu olmak, ya da çok yükseğe sıçrayabilmek bir avantaj ancak 1.97 boyumla benim de bir libero olabilmem mümkün değildi. Bu anlamda bence voleybol fiziksel sınırların ucunun daha açık olduğu bir branş.

olmasının ardında yatan formüller nedir sizce?

Çok iyi çalışan bir sistem, bu sistemi işleten bireylere duyulan güven ve bu güveni hissederek başarılı olmak için elinden gelen her şeyi yapan profesyoneller...

Türkiye'de kadın voleybolu dünyanın bile hayranlıkla izlediği bir noktaya ulaştı. Genellikle futbol izleyen bir toplum, şimdi voleybol maçı olduğunda artık tek yürek oluyor ve maçları takip ediyor. Sizce bu başarı nasıl geldi?

Türkiye'de bir voleybol kültürü oluştu. Bu kültürün temellerini bizden önceki jenerasyon attı bence. Neslihan Abı'ların (Neslihan Demir) Filenin Sultanları fenomeni ülkeye voleybolu tanıttı ve sevdirdi. Daha sonra, ne mutlu ki bizim jenerasyon bu ilginin ve sevginin artmasına katkı sağladı. Bunun da kulüpler düzeyinde amiral gemisi VakıfBank oldu. Sporseverler gözünü voleybola çevirdikçe hem kulüp bazında hem de milli takımda güzel şeyler gördüler. Bu da ilgiyi kalıcı hale getirdi diye düşünüyorum. Bunun için herkese çok minnettarız. VakıfBank

VAKIFBANK SPOR KULÜBÜ ZEHRA GÜNEŞ



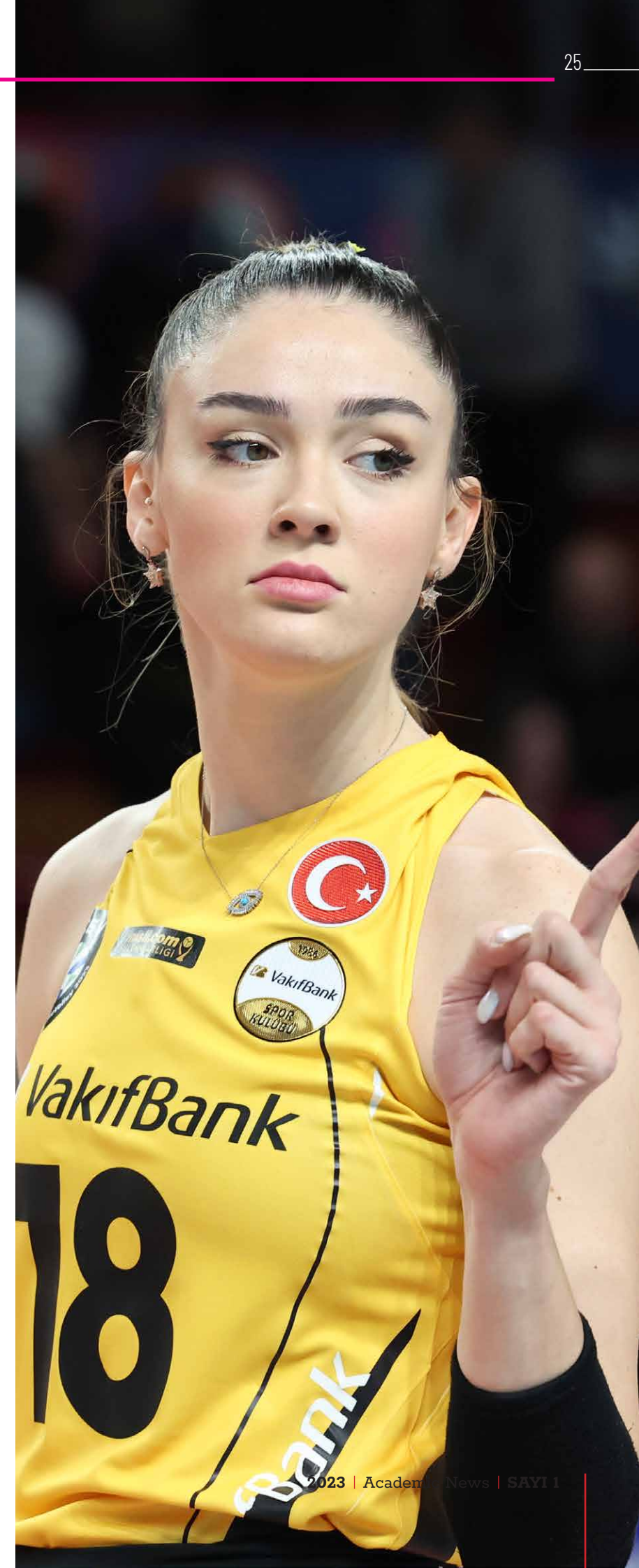
Spor Saray'ında ya da milli takım maçlarında dolu tribünler önünde oynamak bu spordan alabileceğimiz keyfi en üst düzeye çıkartıyor.

► **Gerek Milli Takım gerek VakıfBank olarak, kadın voleybolcular sadece sporcu olarak değil kadın olarak da toplumda bir rol modeli, bir ilham kaynağı. Rol model bir kadın olarak, Academic Dergi aracılığıyla kadınlara ne mesaj vermek istersiniz?**

Bu yıl cumhuriyetimizin 100. yaşını kutluyoruz. Cumhuriyetin kazanımlarının en önemli göstergesi Türk kadınının temsil ettiği değerlerdir diye düşünüyorum. Bugün de toplumsal duruşun simgesi Türk kadınlarının konumlandığı nokta bence. Kendimize inanmaya ve geleceğe elele ışık tutmaya devam...

► **VakıfBank Spor Kulübü ayrıca kulüp olarak, altyapı çalışmalarıyla kız çocuklarının voleybol ile tanışmalarını sağlıyor. Voleybolcu olmayı hedefleyen kız çocuklarına ne tavsiye edersiniz?**

Hayallerinize limit koymayın. En yüksekini, en fazlasını hayal edin ancak sıfır noktasındaymışsınız gibi çalışın. Profesyonel sporcu olmak zorlu bir yolculuk, asla pes etmeyin...





BİR FİNCAN KAHVEDEN TAŞAN

MUTLULUK
&
SAĞLIK

İnsanlık tarihi kadar eski bir lezzet olan kahve, günlük hayatımızın olmazsa olmazları arasında baş köşeye oturuyor. Farklı pişirme teknikleriyle, latteden cappuccinoya, filtreden mocha'ya onlarca farklı

çeşidiyle dünyanın dört bir yanında farklı bir kahve lezzeti keşfetmeniz mümkün olabiliyor. Dost sohbetlerinin, keyifli anların mis kokulu bu lezzeti aynı zamanda dozunda içildiğinde tam bir sağlık

dostu. Yapılan pek çok araştırma, kahvenin çok sayıda hastalığa karşı korunmaya yardımcı olabilecek maddelerle dolu olduğunu gösteriyor. İşte size kırk yıl hatırı olan bir fincan kahvenin sağlığınıza faydaları...

► Academic Hospital, üçüncü sezonda da VakıfBank'ın resmi sağlık sponsorluğunu üstlendi. VakıfBank Spor Kulübü'nün altyapıları dâhil tüm sporcularının sağlığı Academic Hospital güvencesi altında olmaya devam edecek. Bu konuda ne söylemek istersiniz?

İlginiz ve samimi desteğiniz için çok teşekkür ederiz. Yoğun maç trafiğinde bizlere sağladığınız katkıya minnettarız.

► Saha dışında normal hayatta Zehra Güneş nasıl biri? Neler yapmaktan hoşlanıyorsunuz?

Arkadaşlarımla vakit geçirmeyi, yeni mutfaklar tatmayı, favori kahvecilerimde uzun uzun vakit geçirmeyi...

► Yemek yapmayı seviyor musunuz? En çok hangi yemeği yapıyorsunuz, Academic Dergi okurları için sizden tarifini alabilir miyiz?

Bir Boşnak göçmeni olarak en sevdiğim yemeklerin başında mantı geliyor. Sırrını paylaşır mı bilmiyorum ama anneme sormanızda fayda var.

► Profesyonel bir sporcu için 'sağlık' yaşamının odak noktası olsa gerek... Sizin için 'sağlıklı yaşam' deyince aklınıza ilk neler geliyor?

Biz sporcular için zaten günlük hayatımızın çerçevesi çok net belli am bunun dışında söyleyebileceğim en önemli şey; vücudunu tanımak ve onu dinlemek.

► Sağlıklı olduğu için özellikle her gün yediğiniz ve hiç yemediğiniz yiyecekler var mı?

Maç yoğunluğuna, takvime bağlı olarak doktor ve diyetisyenlerimizin önerileriyle hareket etmeye çalışıyorum. Zamana ve duruma bağlı olarak değişebiliyor.

ENERJİ VE ZİNDELİK VERİR

Güne keyifle başlamak için içtiğiniz bir fincan kahve, sizi gün boyu zinde tutmaya yardımcı olacak uyarıcı etkiye sahip kafein maddesini içerir. Bu da güne enerjik bir şekilde başlamanızı sağlar. Kahvenin içerdiği kafein, merkezi sinir sistemini etkileyen psikoaktif bir madde olarak etki yapar. Kafein aynı zamanda uykulu hissettiğiniz zamanlarda, sizi gün boyu zinde tutmaya yardımcı olan adenozin seviyesini yükseltir ve bu da size zindelik verir. Kahvenin içeriğindeki adenozin ve kafein aynı zamanda fiziksel performansınızı da etkiler; gün içinde yorgun hissettiğiniz zamanlarda enerji verir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR

Araştırmalara göre, düzenli olarak kahve tüketimi bağışıklık sisteminizi harekete geçirerek birçok hastalıktan korumaya yardımcı oluyor. Ancak aşırı tüketilmesi durumunda tam tersi bir etkiye neden olacağını unutmamak gerekiyor. Bu nedenle yediğimiz ve içtiğimiz her şey gibi tıpkı kahve tüketirken de aşırıya kaçmak zararlı olabiliyor.

ANTIOKSİDAN KAYNAĞI

Kahve, hasarlı hücreleri onarabilen bir madde olan antioksidan bakımından oldukça zengin bir içecektir. Vücuttaki zararlı maddelerin atılmasını kolaylaştıran antioksidanlar, hücreleri koruyan son derece değerli bileşenlerdir. Kahve antioksidan özelliğine sahip olduğu için vücutta bulunan toksinlerin atılmasında etkin bir rol oynuyor. Yapılan araştırmalar; yüksek antioksidan içeriği sayesinde kahvenin karaciğer kanseri ve kolorektal kanser türleri başta olmak üzere birçok kanser türüne yakalanma riskini önemli ölçüde azalttığını gösteriyor. Kahvenin aynı zamanda hücre yapısını koruyarak kontrolsüz çoğalmayı önlediği, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklardan korunmaya yardımcı olarak yaşam süresini artırdığı da biliniyor.

PARKİNSON VE ALZHEİMER RİSKİNİ AZALTIR

Parkinson hastalığı, beyindeki nöronların fonksiyonlarının bozulması sonucu ortaya çıkan nörodejeneratif bir hastalıktır. Yapılan araştırmalara göre; düzenli olarak kahve içen bireyler, içmeyenlere göre daha az oranda Parkinson hastalığına yakalanıyor. Öte yandan kahvenin,

unutkanlık hastalığı olarak bilinen Alzheimer hastalığına yakalanma riskini de azaltmaya yaradığı belirtiliyor. Bilimsel araştırmalarda; dozunda kahve tüketiminin Alzheimer hastalığının görülme riskini yüzde 65, Parkinson hastalığının görülme riskinin ise yüzde 30-60 oranında azaltabildiği kaydediliyor.

METABOLİZMAYI HIZLANDIRIR

Diyet yapanların en keyifli dostu kahve, metabolizmayı hızlandırıcı ve kilo vermeyi kolaylaştırıcı bir etkiye sahip. Günde bir fincan kahve içmek metabolizmayı hızlandırıyor. Özellikle spor yapanlar için antrenmandan önce tüketecekleri kahve, spordan alınacak verimin maksimum seviyeye yükseltir. Böylece spor sırasında çok daha yüksek seviyede yağ da yakmak mümkün oluyor.

SİNDİRİME YARDIMCI OLUR

Kahve, sindirimi kolaylaştıran bir etki sağlıyor. İçerdiği kafein miktarı ile bağırsak hareketlerini hızlandırıcı bir etkiye sahip olan kahve bu sayede sindirim sistemini de rahatlatıyor. Bu nedenle de birçok kültürde kahvenin yemekten sonra sindirime yardımcı olması amacıyla içildiği görülüyor.

DIYABET RİSKİNİ AZALTIR

Kahve, Tip 2 diyabet riskini azaltmaya yardımcı olan bir etki sağlıyor. Yapılan bir araştırmaya göre; günde içilen bir fincan kahve, Tip 2 diyabet riskinin azalmasında etkili olan bileşiklerden kafein, klorojenik asit ve magnezyum içeriyor. Kahve ayrıca içerdiği antioksidan sayesinde insülin direnci üzerinde de olumlu etki yapıyor.

ZİHİN AÇICIDIR

Kahve, fiziksel performansla birlikte zihinsel performansı da artırıyor. Bu nedenle nörolojik birçok rahatsızlığa karşı koruyuculuğu olan kahve, aynı zamanda konsantrasyon artırıcı bir etkiye de sahiptir. Özellikle sabahları içeceğiniz bir fincan kahve ile güne sağlıklı bir başlangıç yapabilirsiniz.

KALP DOSTU TANSİYON DÜŞMANI

Kahve tüketiminin kalp hastalıklarına yakalanma riskini azalttığına dair birçok araştırma bulunuyor. Bu durumun temel nedeninin ise kahvenin içindeki flavonoidlerden

kaynaklandığı belirtiliyor. Flavonoidler, vücudunuzda üretilen veya dışarıdan gelen serbest radikallerin zararlı etkilerine karşı güçlü bir antioksidan özelliği taşıyor. Kahvede bulunan flavonoidler, LDL olarak bilinen kötü kolesterolün neden olduğu zararı azaltarak kalp damar sağlığını korumaya yardımcı oluyor. Düzenli bir şekilde kahve tüketmek, kalp krizi ve damar tıkanıkları riskini azaltıyor.

KARACİĞERİ KORUR

Kahve, karaciğer rahatsızlıklarının önlenmesine de yardımcı oluyor. Özellikle karaciğer yağlanması ve siroz gibi hastalıklar üzerinde olumlu etkilere sahip olan kahveyi düzenli bir şekilde tüketerek karaciğerinizin korunmasına yardımcı olabilirsiniz.

İÇERİK ZENGİNİ VE BESLEYİCİ

Kahve, besin değeri yüksek olan ve değerli mikro besin öğeleri içeren bir içecek olarak kabul görüyor. Bir fincan kahvenin; riboflavin (B12 vitamini), pantotenik asit (B5 vitamini), mangan ve potasyum mineralleri, manganiz minerali ve niasin (B3 vitamini) gibi içerikleri sayesinde hem sağlıklı hem de besleyici bir içecek olduğu belirtiliyor.

DEPRESYONA KARŞI SAVAŞIR

En güzel sohbetlerimize, dostluklarımıza eşlik eden kahve, depresyona da iyi geliyor. Mutluluk kaynağı kahvenin duygu durumunu dengeleyerek depresyonu ortadan kaldırmaya yardımcı olduğu belirtiliyor. Beyindeki kimyasal süreçleri destekleyerek daha olumlu bir ruh haline girmemizi sağlayan kahve, stresle başa çıkmamızdaki en doğal ve en lezzetli destekçimiz olduğunu söylemek hiç de abartılı olmuyor.

- Türk kahvesinin içerisinde bulunan antioksidan maddeler, sağlıklı hücrelerin zarar görmesini engellerken hasarlı hücreleri de onarmaya yardımcı oluyor.
- Alzheimer gibi nörolojik rahatsızlıklara karşı koruyor, odaklanma sorununu gideriyor, konsantrasyonu artırıyor.
- Güne bol köpüklü bir fincan Türk kahvesiyle başlamak, kendinizi çok daha zinde ve dinç hissettiriyor.
- Kafein miktarı yüksek bir kahve

- çeşidi olan, metabolizmayı hızlandıran Türk kahvesi, bu yönüyle özellikle kilo problemi yaşayan ve diyet yapanların vazgeçilmez içeceği oluyor.
- Türk kahvesi, karaciğer yağlanmasının yanı sıra karaciğer iltihabı ve siroz gibi hastalıkların riskine karşı koruyucu bir etkide bulunuyor.
- Düzenli tüketildiği takdirde kalpte zarar gören hücreleri onarmaya yardımcı oluyor, aynı zamanda kolesterolü de

- düşürüyor.
- İçeriğindeki yararlı bileşenler sayesinde bağışıklık sisteminizi güçlendirerek hastalıklara karşı koruyucu bir etki oluşturuyor.
- Sindirim sisteminin düzenleyerek sindirim sorunlarının önüne geçiyor. Sindirim problemi yaşayanlara yemekten sonra bir fincan Türk kahvesi içmeleri öneriliyor.

BİR MINİK TÜRK KAHVESİ FİNCANINDAKİ Sayısız Fayda



Kahvenin faydalarını saydığımızda, varlığı Osmanlı'dan günümüze dek uzanan, Türk kültürünün en önemli öğelerinden biri olan Türk kahvesine ayrı bir parantez açmamak olmaz. Pişirme tekniği nedeniyle herhangi bir süzme veya filtreleme işlemine tabi tutulmayan Türk kahvesi, diğer kahve türlerine oranla sağlık üzerinde çok daha yüksek olumlu etki sağlıyor. Dünyada telvesi ile pişirilen tek kahve çeşidi olma özelliğine sahip Türk kahvesinin de sağlığa faydaları saymakla bitmiyor. İşte o faydalar:

AZI KARAR ÇOĞU ZARAR

Sağlıklı ve yararlı bir içecek olan kahvenin, bazı hastalıkları bulunan veya ilaç kullanan kişiler tarafından tüketilmesi sağlık sorunlarını artırabiliyor. Özellikle tansiyon, kalp ritmi bozukluğu (aritmisi), taşikardi ve diğer kalp hastalıkları olan bireylerde kahve tüketimi çarpıntıya yol açabiliyor.

Ayrıca sağlıklı bireylerin kahve tüketimini abartması da yarar yerine zarara neden olabiliyor. O nedenle kahvenin gün içinde ne kadar tüketildiği büyük önem taşıyor. Peki, kahveyi ne kadar tüketmek gerekiyor? Gıda ve İlaç Dairesi (FDA); günlük kafein miktarını 400 mg ile sınırlamayı öneriyor. Ortalama bir fincan kahve 80 - 200 mg kafein içeriyor; bu nedenle kahve tüketiminin günlük 3-4 fincanla sınırlı tutmak gerekiyor.



Evdeki Can Dostlarımız Mutluluk Kaynağımız

İster kedi ister köpek ister kuş ister balık besleyin... Hangi can dostumuz olursa olsun onlarla evde yaşamak hayatımıza renk, ruhumuza mutluluk katıyor. Evcil hayvanlarla bir yaşam sürmek sorumluluk duygusundan özgüvene, paylaşımdan dostluğa birçok değeri kazanmamızı ve geliştirmemizi sağlıyor. İşte evde ve hayatımızda can dostlarımıza yer açmanın faydaları...

YALNIZLIKTAN KURTARIR

Eğer yalnız yaşıyorsanız, evcil hayvanınız en sıkı dostunuz olabilir. Kediler ve köpekler size harika arkadaşlık ederler. Her zaman eve gelmenizi bekler, anahtarları çevirdiğiniz anda sizin geldiğinizi anlar, geçirdiğiniz yorucu gün sonunda size yoldaşlık eder, minik bir hareketleriyle yüzünüzü güldürürler.

KİLO KONTROLÜ VE EGZERSİZ SAĞLAR

Köpeklerin düzenli olarak günlük yürüyüşe çıkma ihtiyacı olması, sizi de harekete geçirir. Onların sayesinde her gün yürüyüş yapmış, harekete geçmiş olursunuz. Evcil dostlarınızı gezdirmeye çıkardığınız ve oyun oynadığınız zaman, kendiniz için de günlük yapmanız gereken egzersizinizi aksatmamış olursunuz.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRİR

Evcil hayvanların taşıdığı kir ve mikroplar sizin için yararlı olabilir. Bu mikroplar, soğuk algınlığına ve diğer hafif hastalıklara karşı bağışıklığınızı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Yapılan bazı araştırmalarda; kedi ve köpeklerin taşıdıkları bakterilerin insan vücudunda sağlıklı mikrobiyomlar üretilmesine yardımcı olduğu ve bunun da bağışıklığımızı güçlendiren proteinlere büyük katkısı olduğu belirtiliyor.

FİZİKSEL SAĞLIĞINIZA İYİ GELİR

Evinde evcil hayvanı olan kimseler alerjilere karşı daha dayanıklı olurlar. Evcil hayvanlar stresle baş etmeyi kolaylaştırdığı için strese bağlı kalp, tansiyon gibi hastalıklardan uzak kalabilirsiniz. Araştırmalar, evcil hayvan sahiplerinin, evcil hayvanı olmayanlara göre daha düşük tansiyon, kolesterol ve trigliserit düzeylerine sahip olduklarını gösteriyor.

DEPRESYONDAN KURTARIR!

AZ STRES
BOL
MUTLULUK

DAHA
SOSYAL
OLURSUNUZA

ÇOCUKLAR SEVGİYİ
ve SORUMLULUĞU
ÖĞRENİR





Prof. Dr. Ayşe Willke Topcu, depremlerde görülen enfeksiyon sorunuyla ilgili uyardı

“ENFEKSİYONA DEPREM DEĞİL DEPREM GÖÇÜ NEDEN OLUYOR”

“DEPREM SONRASI KOŞULLAR ENFEKSİYONA ZEMİN HAZIRLIYOR”

Enfeksiyon hastalıkları salgınlarının doğrudan depremle ilgisi olmadığını vurgulayan Academic Hospital Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ayşe Willke Topcu: “Depremden sonra insanların yer değiştirmesi, deprem bölgesine dışarıdan yeni hastalık etkenlerinin gelmesi ve harap olmuş altyapı nedeniyle mikroplar salgına yol açabilir. Ayrıca depremde ölen kişiler değil aksine hayatta kalan, göç eden kişilerden bulaşan mikroplarla salgınlar gelişir.”

Depremlerden sonra, başlangıçta yaralanmaya bağlı acil sağlık sorunları yaşanırken, 4 ila 30 gün sonra ise enfeksiyon hastalıkları görülmeye başlıyor, hatta salgınlar görülebiliyor ve bunların bir kısmı da ölümle sonuçlanabiliyor. Academic Hospital Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ayşe Willke Topcu, enfeksiyon hastalıkları salgınlarının doğrudan depremle ilgisi olmadığını altını çizdi ve şöyle devam etti: “Depremden sonraki süreçte insanların yer değiştirmesi, deprem bölgesine dışarıdan yeni hastalık etkenlerinin gelmesi ve altyapının harap olması sonucunda bu mikropların salgına yol açması söz konusu oluyor.” Depremde ölen kişilerden mikrop bulaşarak hastalığa sebep olduğu yönündeki inanın da doğru olmadığına dikkat çeken Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Topcu, “Bunu doğrulayan bilimsel bir kanıt

bulunmamaktadır. Ölü kişilerin salgına yol açması söz konusu değildir; aksine hayatta kalan, göç eden ve yaşam koşulları uygun olmayan kişilerden bulaşan mikroplarla salgınlar gelişmektedir” dedi.

ŞEBEKE SUYUNA VE ATIK SİSTEMİNE DİKKAT!

Prof. Dr. Ayşe Willke Topcu, afetin boyutunu ve gelişecek hastalıkları belirleyen faktörlerle ilgili şunları söyledi: “Afet öncesinde ülkenin sanitasyonu (hijyen), birinci basamak sağlık hizmetleri, beslenmesi, tıbbi altyapısı, tıbbi alet ve ilaç donanımı, toplumun aşılama ve afetlere hazırlık durumu, hastalık sürveyansı (sağlık ile ilgili bilgilerin sürekli toplanması, analiz edilmesi ve sonuçlarına göre önleme yöntemlerinin belirlenmesi), ülkenin yolları ve nakil olanakları afetin boyutunu ve gelişecek hastalıkları

belirleyen faktörlerdir. Bir doğal afette şebeke suyu ve atık sistemi tahrip olabilirken yanı sıra kalabalık yaşam zorunluluğu da çeşitli yollarla mikroorganizmaların bulaşmasını kolaylaştırır. Gelişmekte olan ülkeler kaynak azlığı, altyapı yetersizliği, afet için hazırlıksız olma gibi nedenlerle afetlerden daha fazla etkilenir. Afet sonrasında yerleşilen kamplarda aşırı kalabalık ve sanitasyonun yetersizliği; fekal-oral bulaşmayı (mikroorganizmaların insan dışkıyla atılması, bir şekilde bu dışkının gıda ve sulara karışması sonucu sağlıklı kişilere ağız yoluyla bulaşması) ve solunum yolu ile bulaşmayı kolaylaştırır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) afet durumunda ölüme en çok neden olan hastalıkların; ishal, akut solunum yolu enfeksiyonu, kızamık, sıtma ve malnütrisyon (beslenme bozukluğu) olduğunu saptamıştır.”

Academic Hospital Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ayşe Willke Topcu, depremden sonra en çok görülen enfeksiyonları sıraladı ve şu bilgileri verdi:

1- İSHAL, KUSMA, ATEŞ İLE SEYREDEN BAĞIRSAK ENFEKSİYONLARI

Altyapı sorunları: Su ve kanalizasyon sistemlerinin depremde hasarlanması, birbirine karışması, temiz suya hatta suya ulaşım zorluğu, elektriklerin kesilmesi gibi sorunlar, su ve gıdayla bulaşan hastalıkların görülmesine, ishal salgınlarına yol açabilir.

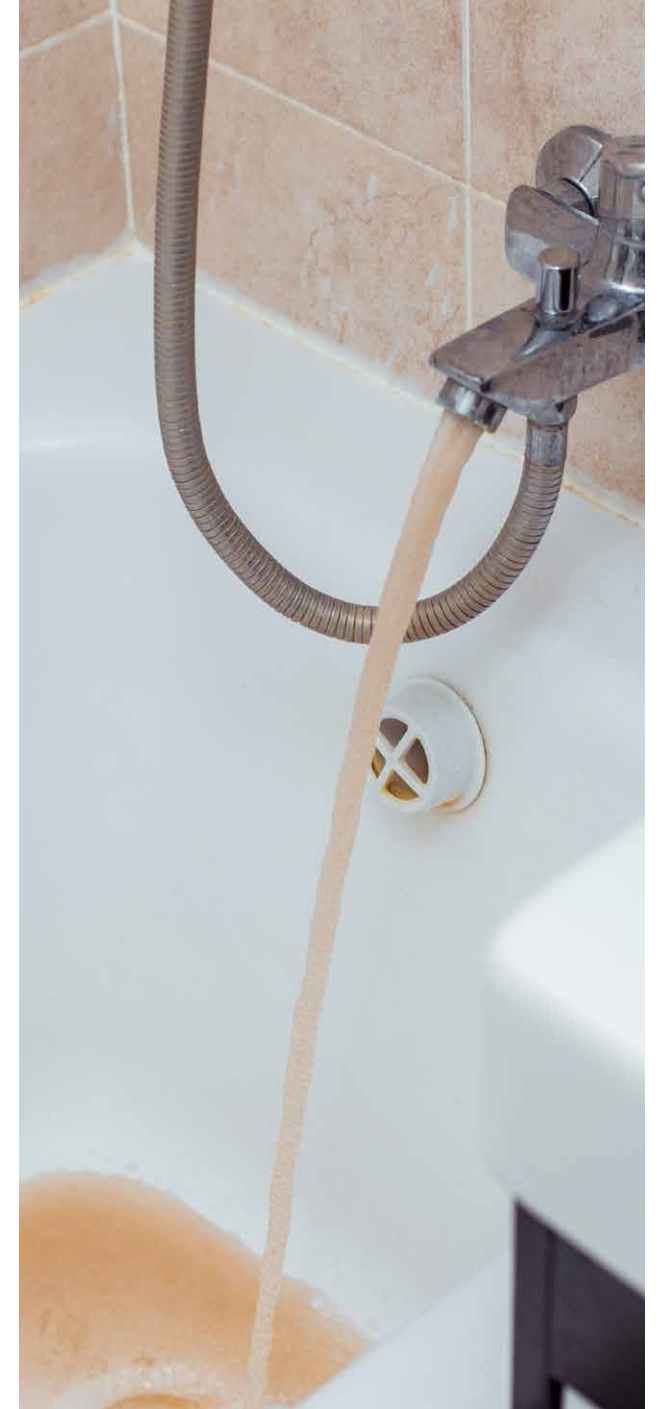
Suriye’den kolera gelebilir: Eğer bir hastalık afet öncesi o bölgede endemik değilse veya afetten hemen sonra bölgeye gelen kişiler tarafından getirilmemişse salgın nedeni olamaz. Tifo, paratifo, dizanteri, kolera, hepatit gibi enfeksiyonlar o bölgede daha önce varsa veya o bölgeye dışarıdan gelenlerle getirilirse salgın yapar. Şu anda deprem bölgemizde bu enfeksiyon etkenleri bulunmamaktadır; ancak Suriye’deki kolera salgınından enfekte kişiler tarafından kolera getirilebilir.

Afet öncesi sürveyans yapılmalı: Sağlık yetkililerinin en önemli görevi, hastalık sürveyansı yapmaktır. Sürveyans; sağlık verilerinin sürekli olarak izlenerek, elde edilen verilerin değerlendirilmesi, yorumlanması ve ilgili kurumlara bildirilmesidir. Afet öncesinde yapılan sürveyansla ishalleri hastalıkların görülme sıklığının bilinmesi, afet sonrası salgın varlığının belirlenebilmesi ve yönetimi için gereklidir.

Sular klorlanmalı: Gastrointestinal enfeksiyonların önlenmesinde sağlıklı içme suyu temini en önemli kontrol yöntemidir. Bu konuda yapılması gereken ise suların klorlanmasıdır; klorlama ile suyla bulaşan mikroorganizmaların hemen tamamının bulaşması engellenebilir. Bu amaçla çamaşır suyu kullanılabilir, yüzde 4’lük çamaşır suyundan bir litre suya üç damla karıştırılarak klorlama yapıldıktan sonra bu su kullanılabilir. İçme suyu ise mümkünse kapalı şişelerden kullanılmalı, su kaynatılıp soğutularak elde edilmeli.

El hijyeni aksatılmamalı: Ek olarak el yıkama ve temel kişisel hijyen önlemlerine uyulması hastalıkların yayılmasını önler. Eller, yemeklerden veya gıda hazırlamadan önce, tualete gittikten sonra sık aralarla, su ve sabunla yıkanmalı. Görünür kirlenme yoksa bile alkollü el antiseptikleri ile ya da kolonya ile yirmi saniye ovuşturulmalı.

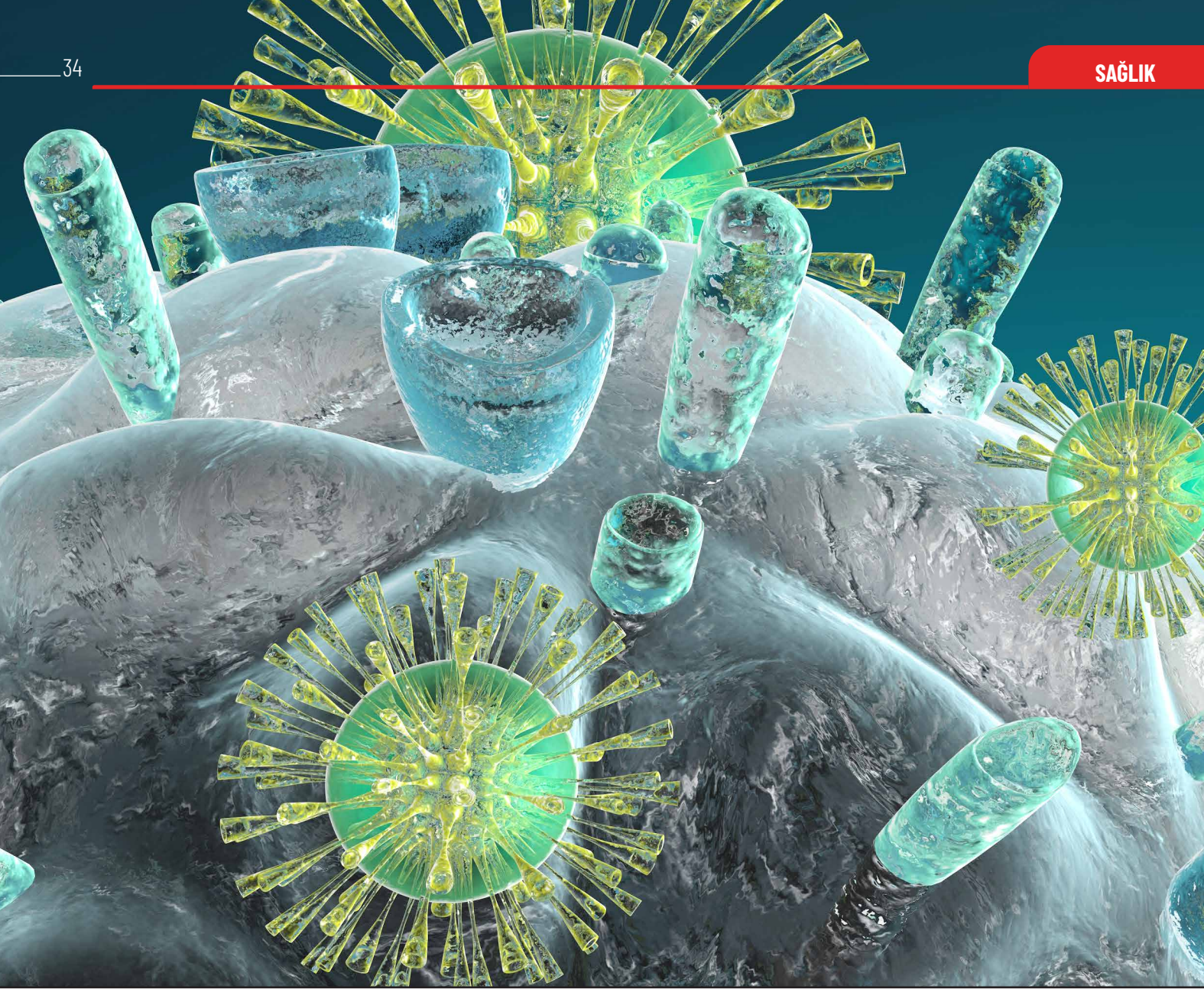
Çiğ ve pişmiş gıda ayrılmalı: Çiğ gıdaların pişmiş gıdalardan ayrı bir yerde tutulması da çiğ gıdalardan geçecek mikroorganizmaların bulaşmasını engeller.



2- ÖKSÜRÜK, ATEŞ, SOLUNUM SIKINTISI GİBİ BELİRTİLERLE SEYREDEN ÜST VE ALT SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI:

Kalabalıkta kalma koşulları artırıyor: Depremden sonra kişilerin kalabalık koşullarda ve kapalı ortamlarda bir arada bulunma zorunluluğu, özellikle soğuk havalarda hava ve damlacık yolu ile bulaşan solunum yolu enfeksiyonlarının görülme sıklığında artışa, hatta salgınlara neden olmaktadır.

Üst solunum yolu hastalıkları riski: Nezle ve streptokok



enfeksiyonları gibi üst solunum yolu enfeksiyonları, influenza yani grip, pnömoni gibi alt solunum yolu enfeksiyonları ve Covid-19 hastalığının görülme sıklığında artış olabilmektedir.

Göçük altında kalma akciğeri etkiliyor: Göçük altında kalmaya bağlı aspirasyon pnömonileri (akciğerlerde iltihaplanma ve sıvı toplanması) de dikkate alınmalı.

Aşılar koruyor: Kızamık, suçiçeği gibi solunum yolu ile bulaşan enfeksiyonlar, aşılamaı düzgün yapan ülkelerde pek sorun oluşturmazken, aşılması yetersiz yerlerde ciddi salgınlara yol açabilir.

Kamplarda maske takmakta fayda var: Kamplar gibi kalabalık ve havalandırması yetersiz olan ortamlarda yakın temasla, damlacık veya hava yoluyla bulaşma artmaktadır. Hasta kişilerden uzak durmak, maske kullanmak, el hijyeni sağlamak, öksürük ve hapşırıkla kirlenen mendillerin çöpe atmak koruyucu olabilir.

Çocuklarda ölümcül olabilir: Pnömoni ve diğer alt solunum yolu enfeksiyonları (bronşit, zatürree vb.), afet

sonrası dönemde özellikle çocuk yaş grubundaki ölümlerin başta gelen sebepleri arasında yer almaktadır.

3- YARALANMAYA BAĞLI YARA YERİ ENFEKSİYONLARI VE TETANOS

Enfekte yaralar sepsise neden olabilir: Deprem sırasında yıkılan bina parçalarının kişilerin üzerine düşmesi ile yaralanma, delinme, derin sıyrılmalar gibi yaralanmalar sık görülür. Bu yaralar toz toprakla, kirli sularla temas edince yara enfeksiyonları oluşur. Bu tür yaralanmalardan sonra kişilerin yarısının yarası enfekte olmaktadır. Bu enfeksiyonlara uygun müdahale yapılmazsa sepsise ve ölüme yol açabilir.

Yaralar hızla temizlenmeli: Enfeksiyona neden olan mikroorganizmalar daha çok çevreden bulaşır. Bu nedenle yaraların hızlı bir şekilde temizlenmesi, yabancı cisimlerin, ölü dokuların temizlenmesi (debridman) gerekir.

İlaç bulamazsanız temiz su kullanın: Debridman



yapmadan, yarayı gerektiği gibi temizlemeden yaranın kapatılması enfeksiyonları artırır; yara temizliğinde mümkünse antiseptikler, mümkün değilse serum fizyolojik, o da bulunamazsa kaynatılmış soğutulmuş su veya temiz içme suyu kullanılabilir.

Kirli su mikrop bulaştırır: Dere, nehir ve deniz suları, yaranın mikroorganizmalarla bulaşma riski nedeniyle kullanılmamalıdır.

Temizlemeden yara dikilmemeli: İyi bir şekilde debridman ve temizlik yapılmadan yara dikilerek kapatılmamalı. Yara enfeksiyonu durumunda, yara temizliği ve bakımı yanında antibiyotik tedavisi de gereklidir.

Altı saat geçmiş yara tetanos nedeni: Deprem yaralanmalarının bir başka sonucu da tetanos hastalığı gelişmesidir. Tetanos gelişmesine sebep olabilecek yaralar; tozla toprakla kirlenmiş, doktora gelene kadar altı saatten fazla zaman geçmiş, ölü dokular içeren ve kopma şeklindeki yaralardır. Yara temizliği, yara bakımı ve debridman, tetanos gelişimini engellemek için de

önemlidir.

Tetanos aşısı, aşılmayanlara yapılmalı ve beraberinde önlem olarak tetanos immünglobilini de uygulanmalı. Daha önceden en az üç doz yapılmış ve beş yıldan daha az süre geçmişse tetanos aşısına gerek yoktur. Eğer beş yıldan daha uzun süre geçmişse tek doz aşı yeterlidir.

4- UYUZ, BİTLENME GİBİ EKTOPARAZİT ENFEKSİYONLARI

Kalabalıkta insandan insana bulaşır: Deprem sonrası kalabalık yaşama koşulları ve hijyenin bozulması uyuz, bitlenme gibi hastalıklara yol açabilir. Uyuz etkeni akarlar, insandan insana temasla bulaşır ve 2-6 hafta sonra belirtiler başlar.

Tüm aile bireyleri tedavi edilmeli: Özel uyuz krem ve losyonlarını haftada bir kez tüm vücuda, iyileşene kadar toplamda dört hafta uygulanması gerekir. Ailede bir kişide varsa diğerlerinde de olma ihtimali çok yüksektir, tüm aile tedavi edilmeli.

“BEAUTIFICATION” YÜZE İSTENİLEN FORMU VEREN GENÇ YÜZ OPERASYONU

İstedığınız yüz hatlarına kavuşmak için yaşlanmanız gerekmiyor. İstedığınız güzelliğe, arzu ettiğiniz yüz formuna kavuşmanız mümkün. Hem de iz bırakmadan doğallıktan uzaklaşmadan.

Yüz estetiği sadece yaşlılarda yapılan bir operasyon olmaktan çıktı. Artık yüze şekil vermek ve güzelleştirme amaçlı olarak da yüz estetiği operasyonları yapılıyor. 20’li yaşlardan itibaren yapılan bu operasyona “Beautification Operasyonu” deniliyor.

Beautification Operasyonunda yüz bütünüyle değiştirilebildiği gibi, genel yüz yapısı korunarak yüz konturlarında iyileştirme de yapılabilir. Yani bu operasyon ile majör değişiklikler yapılarak bambaşka bir güzelliğe kavuşulabildiği gibi, mevcut ifade korunarak küçük değişikliklerle daha çarpıcı, çekici bir yüze de sahip olunabiliyor.

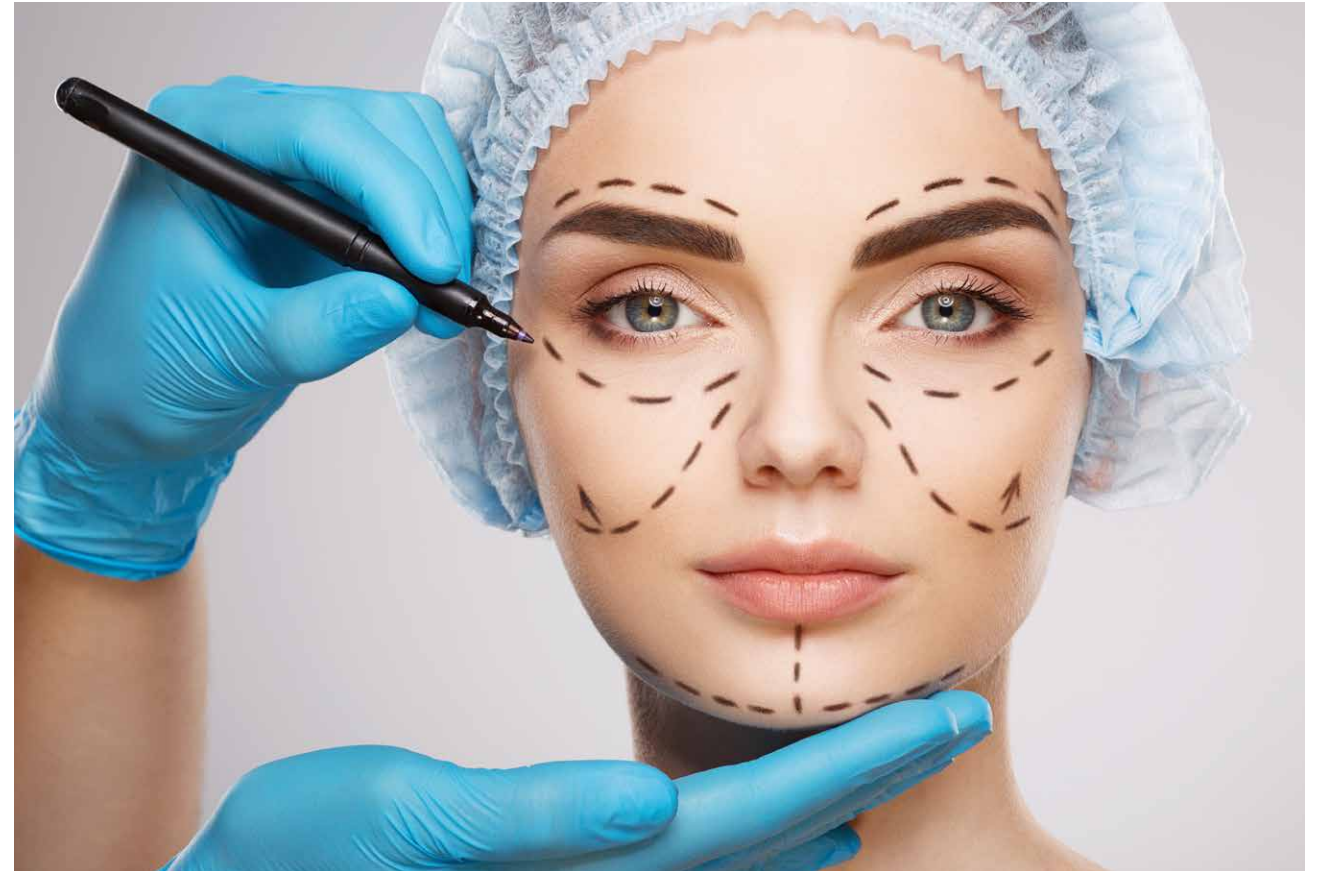


Prof. Dr. Erdem TEZEL
Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi

Saçlı deri içerisine gizlenen bir cm’lik kesiden girilerek, 4mm inceliğinde kamera yardımıyla gerçekleştirilen bir endoskopik operasyon olan Beautification, kişinin istediği güzelliğe, arzu ettiği yüz şekline kavuşmasını sağlıyor.

İnsanların beğenilmeye ve kendilerini beğenmeye duydukları ihtiyacın karşılanması onların kendilerine olan özgüvenini, yaşam ve çalışma arzularını etkiler. Bu da genel yaşam başarısına yansır. Burada vurgulanmak istenen mutluluğun en önemli unsurunun dış görünüş olduğu değil, insanın öncelikle kendisini beğenmesinin ve çevresindekiler tarafından beğenilmenin kendi ruhunu, özgüvenini ve dolayısıyla iş, eğitim, çalışma ve özel yaşantısındaki başarıyı etkilediğidir.

Genç yaşta yüzde yapılacak olumlu değişiklikleri benimsemek çok daha kolay olduğu gibi iyileşme de çabuk ve kolay gerçekleşir.



Yüz şekillendirme ve güzelleştirmede kullanılan Beautification tekniğinin genç yaşta kişilere uygulanabilir olmasını sağlayan en önemli faktör görülebilir bir iz bırakmamasıdır. Diğer bir önemli faktör ise, güzelliği tamamen doğal bir görünümle, abartısız olarak elde ederken; mimiklerin ve doğal anatomik yapıların da korunuyor olmasıdır.

Beautification Operasyonu’nda yüz estetiğine bütünsel yaklaşım çok önemlidir. Yüzün silüetinin ve tek tek göz, burun, dudak, kaş gibi önemli yapıların birbirleri ile uyumu ve oranlarının o kişinin yüz özelliklerine göre yeniden biçimlendirilmesi söz konusudur. Bu operasyon bir yüz germe operasyonu değil; üç boyutlu yüz şekillendirme operasyonudur. Yani sadece karşıdan değil, yüzün her açıdan güzel gözükmesi sağlanır.

Örneğin bazı insanlarda kaşların uç kısımlarının düşük ve gözün dış kısımlarının aşağıya doğru olması kişinin yorgun bir ifadeye sahip olmasına neden olur. Göz altı çukurluğu yine yorgun ifadeyi veren ve canlı bir bakışı bozan faktörler arasındadır.

Yukarıdan aşağıya sıralayacak olursak; Beautification esnasında alnın şekillendirilip yuvarlak bir kontur sağlanması, kaşların açısı, gözün biçimi ve yatay düzlemle yaptığı açı bir bütün olarak değiştirilebilmektedir.

Elmacık kemiklerinin belirginleştirilmesi, göz altındaki çukurluğun, koyu rengin giderilmesi, yanağın alt kısmındaki dolgunluk nedeni ile dikdörtgen veya aşırı yuvarlak görüntünün giderilip, oval bir yüz formunun elde edilmesi bu operasyonla yapılabilen işlemler arasındadır. Ayrıca ağız köşesinin yukarıya alınması, bu kısımda dudakların dışarıya dönmesinin sağlanması yine bu operasyonda mümkündür.

Bazen burnun şekillendirilmesi de istenilen çekici yüze ulaşmak için gerekebilmektedir. Burnun yüksekliğinin, büyüklüğünün ve açılarının ayarlanması çoğu kez Beautification tekniğiyle kombine ediliyor. Burada yine en önemli şey, burunda “izsiz kırdak tespiti” kullanılarak, dışarıdan hiçbir kesi yapılmaksızın, hatta kemiğe çoğu kez hiç müdahale etmeyerek, doğallıktan uzaklaşmadan, yüze en iyi uyan görüntünün elde edilmesidir.

Beautification Operasyonu genel anestezi ile yapılmakta ve hastalar 10 - 15 gün içerisinde günlük hayatlarına dönmektedir.

Elde edilen yüz konturlarının ışığı yansıtma biçimi, iz bırakmaması, doğal sonuçlar ve kısa iyileşme süreleri nedeni ile mesleği gereği sık sık görüntü vermek zorunda olan, yakın plan poz veren insanlar, ekran, sahne, kamera ışığını daha rahat alabilmek için özellikle bu yöntemi tercih etmektedir.

KEMİK ERİMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN YAŞLANMAYI BEKLEMİYİN

İlerleyen yaşla birlikte ortaya çıkan kemik erimesinden korunmak için yaş almayı bekliyorsanız, hata ediyorsunuz! Academic Hospital Fizik, Tedavi ve Rehabilitasyon Danışmanı Prof. Dr. Meral Kozakçıoğlu, kemik erimesine karşı önlemlerin daha ergenlik döneminden itibaren alınması gerektiği uyarısında bulunuyor: "Kemik yapımı ve yıkımı arasındaki dengeyi otuz yaşına kadar lehimize çevirebiliriz. Bunun için çocukları daha okul çağındayken kemiklerini güçlendirecek sporlara teşvik etmeliyiz."

Academic Hospital Fizik, Tedavi ve Rehabilitasyon Danışmanı Prof. Dr. Meral Kozakçıoğlu, özellikle kadınları tehdit eden kemik erimesi osteoporozla ilgili bilgiler verdi.

► Osteoporoz nedir?

Osteoporoz yani halk arasındaki deyişle kemik erimesi, ilerleyen yaşlarla birlikte her kadın ve erkekte karşımıza çıkan bir durumdur. Ancak kemik yoğunluğu erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğundan, erkeklerde daha geç yaşlarda ortaya çıkıyor. Erkeklerde çıkan tipine 75 yaş sonrası sinir osteoporoz diyoruz. Kadınlarda ise menopoz dönemi öncesinden itibaren yavaş yavaş kemik erimesi başlar. Kemik erimesi özellikle kadınlarda menopoz öncesinde, 40'lı, 45'li yaşlardan itibaren başlar. Bazı kadınlarda daha yavaş, bazı kadınlarda da daha hızlı seyreder.

► Kemik erimesi neden olur?

Osteoporoz, kemiğin mineral ve matriksinin eşit oranlarda azalarak, normal değerlerinin altına inmesi ve buna bağlı olarak kırık riskinin artması ve oluşması halidir. Yaş ilerledikçe kemik yıkımı, kemik yapımını geçerek net bir kemik kaybı ortaya çıkar. Bu kayıp için, osteoblastların yetersizliğinden kalsiyum ve D vitamini eksikliğine, hormonal faktörlerden fiziksel aktivitenin azalmasına kadar pek çok neden sıralanmıştır. Ancak en temel neden, kemikteki kalsiyum oranındaki azalımdır. Tedavi olunmadığı takdirde daha fazla azalma olur ve kemik durup dururken kırılabilir.

► Osteoporoz bulguları nelerdir?

Osteoporoz yani kemik erimesi aslında bazı bulgularla kendini belli eder. Örneğin ağrı ortaya çıkar. Öncelikle el

ve ayak bileklerinde ve sırt bölgesinde ağrı olabilir. Kalçalarda da ağrı olabilir. Genellikle trabeküler kemiğin yoğun olduğu yerlerde ağrı ortaya çıkar. Ağrının dışında postür bozukluğu da bir belirtidir. Normalde bir insanın postürü dımdık ve düzdür; ancak kemik erimesiyle birlikte kamburlaşma başlar, kamburlaşmayla beraber boy kısalması ortaya çıkar. Bu postür bozukluğunda kaburgalar da içeriye doğru geçtiği, aralıkları daraldığı için ileriki zamanlarda kalp ve akciğere de negatif etkisi olur.



Prof. Dr. Meral KOZAKÇIOĞLU
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon

GÜÇLÜ KEMİK İÇİN GÜÇLÜ KAS

► Kemik kırıkları hangi eklemlerde görülebilir?

Menopoz öncesi dönemden başlayarak kadınlarda hızlı kemik kaybı olduğundan, osteoporozla bağlı kırıklar en fazla kadınlarda görülür. Kemiklerdeki kalsiyum oranı giderek azaldığı zaman kemikler daha kırılgan bir hale gelir ve tedavi olmadığı zaman da durup dururken dâhi kırılabilir. Kemik erimesindeki kemik kırıkları genellikle sırt ve kalça ekleminde görülür. Dolayısıyla sırt kaslarının ve bacak kaslarının güçlü olmasının kemik erimesini engellemekte çok önemli rolü vardır.

Kemik erimesine karşı önlem almakta geç mi kalıyoruz?
Osteoporoz her kadın ve her erkeğin ilerleyen yaşlarla

beraber karşısına çıkabilen bir durum olduğu için tedbirlerini de aslında önceden almak gerekiyor. Bu, çok öncesine de dayanmalı; yani gelişme dönemine kadar inmeli. Çünkü biliyoruz ki otuz yaşına kadar kemik yapımı ve yıkımı arasındaki dengeyi yapım lehine istediğimiz oranda artırabiliriz. Onun için de gelişme döneminde buna yönelik programlar yapmak gerekiyor. Bu programlar hem çocuğun ailesi tarafından beslenme ve spor olarak planlanmalı hem de okul da bazı şeylere dikkat ederek belli sporları teşvik etmeli. Örneğin kemik erimesini ileriki yaşlarda engelleyecek basketbol, voleybol, koşma gibi sporlara çocukları yönlendirebiliriz. Böylece kemikler daha güçlü olarak ileriki yıllara doğru bir hazırlık yapmış oluruz.

30 yaş sonrası osteoporozu önleyebilir miyiz?

Yapılan araştırmalarda 30'lu yaşlara kadar kemik yapımının, yıkımından daha hızlı olduğu saptanmıştır. Bu da bize kemik kütlesini arttırmak için yeterli zamanınız olduğunu gösterir. Çocukluk dönemlerinde kalsiyumdan zengin beslenme ve spor yapılmamışsa bile, daha sonraki yıllarda düzenlenen beslenme ve egzersiz programları ile bu sorunun üstesinden gelinebilir. Bazı faktörler, osteoporozu artırmaktadır. Bunlardan ilki genetik faktörlerdir. Ufak, tefek ince yapılı, mavi gözlü, sarışın kişilerde daha yüksek oranda osteoporozla yakalanma riski vardır ve bu risk faktörü değiştiremeyecek bir faktördür. Ancak eğer 30 - 35 yaşlarındaysanız; beslenmeye dikkat ederek, günde 1000 mg kalsiyum alarak, alkol, sigara ve içkiyi kısıtlayarak ve dengeli egzersiz yaparak osteoporozun önüne geçebilirsiniz.

SÜT, YOĞURT VE KALSİYUM

Beslenmede nelere dikkat edilmeli?

Beslenme, osteoporozun önlenmesinde önemli bir rol oynar. Alkol, sigara, kahvenin aşırı tüketimi bazı ilaçlar (kortizon vs.) osteoporoz oluşumunu artırır. 30 - 40 yaşları arasında günde 1000 - 1200 mg kalsiyuma ihtiyaç vardır. Bir bardak sütte 200-250 mg, bir kâse yoğurtta 250 mg kalsiyum olduğunu düşünürsek, hergün bir bardak süt, bir kâse yoğurt, yeşil sebze yiyerek yaklaşık 1000 mg kalsiyum alabiliriz. Eğer kemik kütlemizi arttırmak istiyorsak bunlara ilaveten 500 mg kalsiyum ek olarak almamız ve bu alımın en uygun saati de akşam saatleridir.

Kemik erimesi olanlar hangi egzersizleri tercih etmeli?

Beslenmenin yanı sıra egzersizin osteoporozun önlenmesinde çok önemli rolü olduğu saptanmıştır. Tekrarlayan aerobik, yürüme, koşma, dans gibi yük veren

egzersizler kemik yoğunluğunu arttırmaktadır. Özellikle sırt ağrısı olanlarda sırt kaslarına ekstansiyon egzersizleri yaptırmalı, çevresindeki kaslar güçlendirilerek omurgalara destek verilmeli, karın ve solunum kasları güçlendirilmeli.

Egzersiz yaparken dikkat etmeleri gereken noktalar var mı?

Öncelikle kemik erimesi olanlar egzersizlerini yapmadan önce çok iyi ısınmalı. Bazı hareketler var ki özellikle sıçrama ya da zıplama yapılmamalı. Bunlar, zorlayıcı hareketlerdir. Bunlar yapıldığında kemiğe yük bineceğinden kesinlikle yapılmamalı.

Hormon takviyesi gerekir mi?

40'lı yaşlara geldiyseniz bunların yanısıra hormonal açıdan da düzenli kontrol altında olmalısınız. Çünkü menopoz sonrası serum östrojen değerlerinin düşmesi osteoporozla da neden olur. Bu dönemdeki kadınlarda öykülerinde kansere öncü olaylar yoksa, aile ve soy öyküsünde kanser yoksa ve sigara içilmiyorsa östrojen verilerek osteoporozla engel olunmaya çalışılır.

KALSİYUM TEK BAŞINA YETMEZ

Osteoporozda ilaç tedavisi neyi amaçlar?

Osteoporozda ilaç tedavisini çok düzenli olarak hesaplamak gerekir. Çünkü kemik yıkımı başladıktan sonra sadece kalsiyum almak yeterli değildir. Kalsiyum ile birlikte kalsiyumun bağırsaklarda emilmesine yardımcı olacak sistemli bazı ilaçlar kullanılmalıdır. Menopoz sonrası ya da osteoporozda yıkım daha fazla olduğu için ve yapım azaldığı için biz sadece kalsiyum aldığımızda bağırsaklardan emilemediği için almamızın çok fazla bir faydası olmaz. Onun için de kalsiyumla beraber kalsiyumun bağırsaklardan emilmesine yardımcı olacak bazı sistemli çeşitli grup ilaçlar var. Hastanın durumuna göre hangi ilaç ona uygunsa o ilacı seçip, o ilaçla beraber kalsiyumu vermek gerekiyor.

Sadece kalsiyum almak yeterli mi?

Hayır, sadece kalsiyum da yeterli değildir. Mesela kalsiyumun emilmesi için D vitaminine de ihtiyaç var. Bunun dışında magnezyum ve çinko preparatları da kalsiyumun bağırsaklardan emilmesinde son derece faydalı. Onun için bunları da bu tedavi sistemine eklemek gerekir. Akşam üstü saatlerinde bir şeyler yedikten sonra ya da akşam yemeğinden sonra kalsiyum alımı çok daha uygundur.

YÜKSEK TOPUK TUTKUSUNUN AYAKTAKİ BEDELİ HALLUKS VALGUS

Genellikle bağ dokusunun doğuştan zayıflığından kaynaklanan, erkeklerde de görülen ayak başparmağı çıkıntısı halluks valgus, en çok kadınların ayaklarını sarıyor! Şık ve güzel görünmek için vazgeçilemeyen yüksek topuklu, dar ve sivri burunlu ayakkabılar, özellikle 40'lı yaşlardan sonra kadınlarda halluks valgusa davetiye çıkarıyor. Ayakta dayanılması zor ağrılara neden olan bu deformiteyi etkili ameliyat teknikleriyle tedavi etmek mümkün.

En sık görülen ayak hastalıklarından biri olan halluks valgus, ayak başparmağının (halluks)yana doğru sapmasıyla ortaya çıkıyor. Basit bir ayak şekil bozukluğu gibi görülse de halluks valgus, ayak başparmağında oluşturduğu deformite nedeniyle ayağın tüm yapısını etkiliyor. Hastalığın tedavisinin ihmal edilmesi ve ilerlemesi, dayanılması güç ayak ve parmak ağrılarına hatta iltihap oluşumuna neden oluyor. Bu iltihap ise ayağın şişmesiyle, ağrının daha da artmasıyla sonuçlanabiliyor. Erkeklerde de görülen halluks valgus, giydikleri ayakkabı modelleri nedeniyle en çok kadınların ayaklarını tehdit ediyor. Academic Hospital Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Görkem Kiyak, en sık görülen ayak sorunlarından biri olan halluks valgus ile ilgili soruları yanıtladı:

Doç. Dr. Görkem KIYAK
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

yaşar. Dolayısıyla yalnızca bir estetik soruna değil, yaşam kalitesini de düşüren bir hastalıktır.

Halluks valgus neden olur?

Genellikle bağ dokusunun doğuştan zayıf olmasından kaynaklanır. Ayak başparmağının çarpık oluşu, ayak üzerindeki baskının eşit olmayan bir şekilde dağılmasına neden olur. Bu da zamanla ayak kemerinin sarkmasına, başparmağın yana yönelmesiyle sonuçlanır. Ayrıca uzun süre ayakta durmayı gerektiren işlerde çalışmak, yanlış ayakkabı seçimi ve düztabanlık da halluks valgus nedenleri arasında sayılabilir.

AYAKKABI SEÇİMİ ZEMİN HAZIRLIYOR

En çok kimlerde görülür?

Halluks valgus herkeste görülebilir. Hatta bazen genetik yatkınlık nedeniyle doğuştan bile olabilir. Ancak her ne kadar erkeklerde de görülse de yapılan araştırmalar halluks valgus hastalığının kadınlarda on kat daha sık görüldüğünü ortaya koyuyor. Bunun en önemli nedeni ise kadınların ayakkabı seçimleri. Kadınların daha şık ve güzel göründüklerini düşünerek uzun yıllar sık, dar, yüksek topuklu ve sivri topuklu ayakları rahatsız eden ayakkabılar giymeleri, ilerleyen yaşlarda halluks valgus ortaya çıkmasına zemin hazırlıyor. Yıllarca bu tür ayakkabılar giyinen kadınlarda özellikle 40'lı yaşlardan itibaren halluks valgus ortaya çıkabiliyor.

Halluks valgus nedir?

Halluks valgus; ayak başparmağının kendiliğinden ve kalıcı olarak dış yana doğru sapmasıyla ortaya çıkan bir ayak hastalığıdır. Başparmağın tarak kemiği ile eklem yaptığı bölgede, ayağın iç yanında ağrılı bir kemik çıkıntısı oluşur ve tarak kemikleri bölgesinde ayağın genişlediği görülür. Bu şekil bozukluğu ağrıya, bu ağrılar ise yürümede zorluğa neden olur. Halluks valgus sorunu olanlar ayakkabı giyerken de zorluk



Halluks valgusun belirtileri ve neden olduğu şikâyetler nelerdir? Ayak başparmağının belirgin olarak yana sapması en önemli belirtidir. Ayak başparmağının tendonlarında oluşan gerilim, bu parmağı dışa doğru itiyor ve sonuç olarak halluksvalgus ortaya çıkıyor. Bu da ayak parmaklarında nasır, kızarıklık, şişlik, ağrı ve iltihap oluşmasına dolayısıyla da yürümekte ve ayakkabı giymekte zorluğa neden oluyor. Ayaktaki şekil bozukluğu zamanla ilerliyor ve ayakkabı içerisinde sürekli ağrımaya yol açıyor.

Tanı nasıl konur?

Ayaktaki şekil bozukluğu bir hayli belirgin olduğundan halluks valgus genellikle fiziksel muayene ile teşhis edilebiliyor. Ancak kesin tanı ayak röntgeni ile konuluyor. Böylece hastalığın şiddeti, kemik ve eklem yapısı da net olarak görülebiliyor.

EN ETKİLİ TEDAVİ AMELİYAT

Halluks valgusun nasıl tedavi edilir?

Halluks valgus tedavisi, deformitenin boyutuna, ağrı ve rahatsızlığın düzeyine bağlı olarak düzenleniyor. Tedavinin nasıl yapılacağına ortopedi doktorunun karar vermesi gerekiyor. Hastalık henüz başlangıç aşamasındaysa, hedefe

yönelik egzersizler, fizyoterapi, gece giyilen özel ayakkabılar, başparmağın şeklini koruması için kullanılan destekleyici ateller ile tedavi uygulanabiliyor. Ancak bu tedaviler genellikle kalıcı çözümler sunmaz; bu nedenle halluksvalgusun en etkili tedavisi ameliyattır. Özellikle röntgende 40 derecenin üzerinden ayak başparmağı sapması tespit edildiyse, bu ileri düzeyde halluksvalgus olduğu anlamına gelir ve cerrahi müdahale gerekir. **Cerrahi tedavi nasıl sonuç sağlıyor?**

Halluks valgus için çok fazla cerrahi tedavi seçeneğimiz bulunuyor. Hastanın durumuna göre en uygun cerrahi yönteme karar veriyoruz. Cerrahi tedavide amaç, ayağın normal yapısına ulaştırılmasıdır. Yapılacak bir ameliyatla halluks valgus düzeltilebiliyor. Ayak ve ayak parmaklarının deformiteleri için uygulanan cerrahide risk yok denecek kadar azdır ve genellikle komplikasyon olmaz. Ameliyatları epidural anestezi ile yaptığımız için hastalara ağrı sorunu da yaşamıyor. Hastanede yalnızca bir gün kalıp taburcu oluyorlar, ertesi gün evde yürüyebiliyor, yaklaşık yirmi gün sonra da dışarı çıkabiliyor, işlerine dönebiliyorlar. Rahatlıkla ayakkabı giyebiliyor ve ağrı çekmeden yürüyebiliyorlar. Ameliyat yönteminin doğru belirlenmesi ve doğru uygulanması durumunda halluksvalgusun tekrarlama durumu da söz konusu olmuyor.

KURDEŞEN ? NEDİR



Uzm. Dr. Sevil GÜNDÜZ
Dermatoloji Uzmanı

Academic Hospital Dermatoloji Uzmanı Uzm. Dr. Sevil Gündüz, halk arasında kurdeşen olarak bilinen ürtiker hastalığıyla ilgili soruları yanıtladı.

Kurdeşen nedir?

Oldukça sık gördüğümüz alerjik hastalıklardan bir tanesi olan ürtiker ya da halk arasındaki deyişle kurdeşen hastalığı; derideki alerjik reaksiyonlardan biri olup kaşıntılı, kabarık ve kızarık lekelerle kendini gösteren bir cilt hastalığıdır. Halk arasında "kurdeşen dökmek" olarak da tanımlanan bir hastalıktır. Lezyonlu alanlar bölgesel veya yaygın olabilir.

Döküntülerin boyutları birkaç milimetre ile birkaç santimetre arasında değişebilir; ancak birbirleriyle birleşip cilt üzerinde çok geniş bir alanı kapladığı da olur.

Görülme sıklığı nedir?

Ürtiker, dünyadaki tüm insanların kabaca beşte birinde görülebiliyor. Dolayısıyla dünyada 8 milyar insan olduğunu varsayarsak yaklaşık 1-1,5 milyar insanı ilgilendiren, oldukça sık

görülen bir hastalıktır.

Kronik ve bulaşıcı bir hastalık mıdır?

Hastalığın gidişi birkaç gün ile birkaç hafta içinde iyileşmeyle sonlanır. Ancak, her kurdeşen vakası başladığı gibi bitmiyor, hastalık kronikleşebiliyor. Hastaların yüzde 15 kadarı ne yaparsak yapalım kronikleşir. Bir vakaya kronik diyebilmek için hastalığın altı hafta veya üzerinde seyretmesi gerekmektedir. Kurdeşen hastalığı bulaşıcı değildir.

BELİRTİLERİ ? NELERDİR

Hastalık, genellikle vücudumuzda kaşıntılı, kırmızı, fasulye-bakla gibi kabartılarla giden tomurcuklar oluşturur. Lezyonlar gün içerisinde belirip kaybolabilir. Etkilediği cilt alanlarında kaşıntı ile birlikte yanma hissi de olabilir. Deri bulgularına bazen bulantı, yutma güçlüğü, nefes darlığı gibi mukozal tutulum bulguları eklenebilir.

Kurdeşen (ürtiker) neden olur?

Bu hastalığın birçok nedeni vardır. Bu nedenler arasında en çok ilaçlar, enfeksiyonlar, katkı maddeli gıdalar, polenler, tozlar, bazı fiziki koşullar (sıcak, soğuk, güneş, su vesaire) gibi birtakım etkenler söz konusudur. Burada katkı maddeli gıdalardan kastımız salam, sucuk, mayonez, ketçap, kola, çikolata, cips gibi gıdalardır. Katkı maddeli ve hazır gıdalar yerine ev yemeklerini tercih etmek sadece kurdeşen hastalığı açısından değil, genel olarak sağlıklı yaşam için de daha uygundur. Öte yandan deniz ürünleri özellikle balık ve kabuklu deniz ürünleri de alerjen olarak ürtikerde oldukça önemli bir rol oynar. Bu nedenle bazı gıda eliminasyonlarına gidilmesi gerekir.

Kurdeşen (ürtiker) nasıl teşhis edilir?

Kurdeşen tanısı genellikle bir dermatoloji hekimi tarafından gerçekleştirilen fiziksel muayene ve şikâyetler dinlenerek konulur. Fizik muayene ile tıbbi geçmişin incelenmesi sonucunda, eğer doktor kurdeşenin altta yatan ayrı bir tıbbi sorundan kaynaklandığı kanaatine varırsa, bir dizi kan testi ile cilt testi uygulanmasını isteyebilir.

Nasıl tedavi edilir?

Eğer kabarıklıklar ve kızarıklıklar birkaç gün boyunca devam ediyorsa mutlaka bir dermatoloji uzmanına başvurulmasında fayda vardır. Hastalık, özellikle mukozal tutulumun eşlik ettiği ciddi bir alerjik reaksiyon yaratmışsa, acil bakım uygulanması gerekebilir. Kurdeşen tedavisinde, hastalığı tetikleyen etkenler sorgulanır ve bunlardan uzak durulması önerilir. Örneğin hastalığa bir besin ya da ilaç neden oluyorsa bunların kullanımı kesilir. Öte yandan ürtiker tedavisinde kullandığımız ilaçlar (özellikle antihistaminikler) çoğunlukla hastalığın kontrol altına alınmasını sağlar.



“**Emeğinize Sağlık!**”

Başta şifa dağıtmak için gecesini gündüzüne katan
tüm sağlık çalışanları olmak üzere sevdikleri, aileleri ve
yaşanabilir bir dünya için alın terlerini fedakârca akıtan
tüm emekçilerin

**1 MAYIS
EMEĞİ &
DAYANIŞMA
GÜNÜ**

Kutlu Olsun



DEPREM YARALARINI SARMAK İÇİN TEK YÜREK OLDUK

Türkiye’de 6 Şubat sabahı meydana gelen, 10 ilimizi etkileyen deprem felaketi ve yaşadığımız can kayıpları hepimizi derin bir üzüntüye boğdu. Bu büyük yıkımın, asrın felaketinin getirdiği acı dolu günlerde yaraları sarabilmek adına tüm Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalara Academic Hospital olarak ilk günden itibaren destek vermeye başladık. Bir yandan art arda yaşanan iki büyük deprem, öte yandan devam eden artçı sarsıntılar nedeniyle hepimiz öncelikli olarak arama ve kurtarma çalışmalarına odaklandık. Çalışma arkadaşlarımızın yakınlarının durumlarıyla ilgili bilgi aldık, ihtiyacı

olanlara yardım ettik. Bir yandan da büyük yıkımın getirdiği acı dolu günlerde yaraları sarabilmek için tüm Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalara destek vermeye başladık. Deprem yardımları için elimizden geleni yapmak konusunda hem kurumsal olarak, hem de gönüllü çalışanlarımız aracılığıyla desteğimizi aralıksız sürdürdük ve sürdürüyoruz. Academic Hospital olarak; İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü bünyesinde kurulan kriz merkezi tarafından hazırlanan deprem destek planı kapsamında; bölgeye sev edilen gönüllü sağlık ekibimizle, depremde etkilenen iller için ihtiyaç duyulan ilaç ve tıbbi

sarf malzemelerimizle, bölgeden gelecek hastalar için rezerve yataklarımızla depremde etkilenen tüm vatandaşlarımızın yanında olduk ve olmaya devam ediyoruz. Ayrıca Üsküdar Belediyesi ile iş birliği içinde hazırladığımız deprem yardımlarımız, ambulanslar ve sağlık personelleri ile birlikte gittikleri deprem bölgesinde görev alıyorlar. Deprem felaketinde kaybettiğimiz vatandaşlara Allah’tan rahmet, yaralılara acil şifalar diliyoruz. Academic Hospital olarak depremde etkilenen tüm vatandaşlarımızın yanında olmaya devam edeceğiz. Yaralarımızı hep birlikte saracağız...



Doktorumuzu Yakından Tanıyalım

Doktorumuzu Yakından Tanıyalım



Op. Dr. İhsan DEMİRKOL
Üroloji Uzmanı

Academic Hospital Üroloji Uzmanı Op. Dr. İhsan Demirkol, İstanbul doğumlu. 1977 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Demirkol evli ve bir çocuk babası. Dr. Demirkol, hastalara şifa dağıttığı zamanların dışında Türk Sanat Müziği ile ilgileniyor. Tam bir musiki tutkunu olan Dr. Demirkol, Beyoğlu Klasik Türk Sanat Müziği Derneği'nin başkanlığını yapıyor. Musiki ile ilgili bununla da sınırlı değil, aynı zamanda amatör olarak da kanun çalıyor. Ama solistliği ve koro çalışmaları amatörlükten çok daha öte; konserler de veriyorlar. Hatta mayıs ayında Beyoğlu Klasik Türk Sanat Müziği Derneği olarak Cemal Reşit Rey'de sahnede olacaklar ve Türk Sanat Müziği'nin birbirinden değerli eserlerini seslendirecekler. Dr. Demirkol, neden Türk Sanat Müziği ile ilgilendiğini ve bu alana yönelik hayalini ise şöyle özetliyor: "Sevdiğim için başladım ve devam ediyorum. Ayrıca bu nağmelerin içinde olmak beni dinlendiriyor. En büyük hayalim ve hedefim ise gençlerimize Türk Müziği'ni tanıtmak, değerini anlatmak ve sevdirmek."



ACADEMIC HOSPITAL, TÜRK KALP VAKFI BİSİKLET ETKİNLİĞİ'NİN SPONSORU OLDU

Sağlıklı yarımlar için sağlıklı toplumlar hedefiyle hizmet veren Academic Hospital, dördüncü kez Türk Kalp Vakfı'na sponsor oldu. Türk Kalp Vakfı'nın 35. Kalp Haftası kapsamında gerçekleştirilen bisiklet etkinliğine destek sağlayan Academic Hospital'ın kalp sağlığına verdiği önem teşekkür plaketi ile onurlandırıldı.

Halk sağlığı için 7/24 uluslararası standartlarda hizmet vermenin yanı sıra sosyal sorumluluk projelerine destek sağlamayı misyonunun bir parçası olarak gören Academic Hospital, Türk Kalp Vakfı ile bir kez daha el ele verdi. Güçlü akademik kadrosuyla fark yaratan Academic Hospital, Türkiye'nin önde gelen sivil toplum kuruluşlarından Türk Kalp Vakfı tarafından düzenlenen Kalp Haftası içinde düzenlenen bisiklet etkinliklerine dördüncü kez sponsor oldu.

Bu yıl 10-16 Nisan tarihlerini kapsayan ve "Kalbini İnsanlık İçin Kullan" sloganıyla düzenlenen 35. Kalp Haftası'nın, Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven tarafından yapılan resmi açılışı ve Doç. Dr. Edip Kürklü Ödül Töreni geniş bir katılımı gerçekleştirildi. Türk Kalp Vakfı Konferans Salonu'nda düzenlenen ödül törenine Şişli Belediye Başkanı Muammer Keskin, İETT Genel Müdür Yardımcısı Onur Temurlenk, İBB Sağlık ve Hıfzıssıhha Müdürü Uzm. Dr. Mustafa Hakan Yılmaztürk katıldı.



Kenan GÜVEN
Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim, Basın ve Halkla İlişkiler Müdürü

Muammer KESKİN
Şişli Belediye Başkanı



Törende, Türk Kalp Vakfı tarafından, Academic Hospital'a dünyada bir numaralı ölüm nedenleri arasında yer alan kalp damar hastalıklarının önlenmesi ve kalp sağlığının korunması konusunda verdiği destek için teşekkür plaketi sunuldu. Plaketi, Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak adına Academic Hospital Medya ve Kurumsal İletişim Müdürü Arzu Çevik aldı.

Academic Hospital, Türk Kalp Vakfı'nın önderliğinde, Bisikletliler Derneği iş birliği ve Kadıköy Belediyesi'nin desteğiyle 29 Nisan'da Kadıköy-Kalamış arasında düzenlenen "Kalbini İnsanlık İçin Kullan" Bisiklet Turu'nda da etkinliğe katılacaklara sağlık desteği verdi.

Benim Annem, Canım Annem.



Sen daha
UYUMADIN MI?

Senin de çocuğun olunca
ANLARSIN



Sıkı giyin
ÜŞÜTME



BİTECEK



Nereye koyduysan
ORADADIR

**Tüm annelerin, anne adaylarının ve
kendini anne gibi hisseden her kadının**

Anneler Günü
KUTLU OLSUN

“LAMBALI KADIN”DAN BUGÜNE IŞIK SAÇAN MESLEK: **HEMŞİRELİK**

Modern hemşireliğin kurucusu kabul edilen Florence Nightingale'in doğum günü olan 12 Mayıs tüm dünyada "Hemşireler Günü", 12-18 Mayıs haftası ise "Hemşirelik Haftası" olarak kutlanıyor. Hastane Müdürümüz Uzman Hemşire Emine Uygun Sert, kanatsız melekler için içimizi ısıtan bir yazı kaleme aldı.

Lise okul gezisinde, otobüsün frenlerinden rahatsızlanan öğretmenim ilacını içmek istedi. Kendisine su verip yardımcı oldum. Sen "hemşire olmalısın"; hemşirelik hastalara şifa dağıtan bir meslek...

Lise son sınıftaki üniversite tercihlerini işaretlerken fizik öğretmenim bana şöyle dedi: Her alanda çalışabilirsin, hemşire olmalısın; hemşirelik her alanda aktif bir meslek...

Ve işte diploma... Hemşirelik andı; hemşirelik insana mutluluk veren bir meslek...

Hastanede ilk işe başladığımda dalga geçtiler benimle. Servise nöbete geldiğimde, "Ooooo Bayan Florence Nightingale gelmiş" diyorlardı. İlk altı ay yok sayıldım belki ancak yıllar yılları kovaladı, başhemşirelik yaptığım hastanelerden birinde o tecrübeli hemşirelerden birini gördüm; çekindi, ürktü. Bense sarıldım, öptüm. "20 yıl oldu biliyor musun" dedim. Ağladı. Hemşirelik, insanı duygulandıran bir meslek...

Cadılar, büyücüler ve doktor olmasına izin verilmeyen kadın nüfusunun yaptığı bir iş iken hemşirelik; günümüzde fakültesi olan, uzman ve doktor yetiştiren, sürekli değişim içinde olan, gelişen bir meslek...

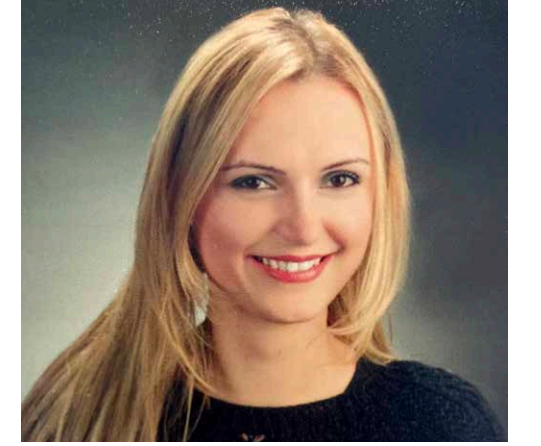
Hemşirelik; Kırım Savaşında Florence Nightingale'in "Lambalı Kadın" diye ün saldı, etrafını aydınlatan bir meslek...

Birinci Dünya Savaşında, ilk Türk hemşirelerinden biri olan Safiye Hüseyin Elbi yaraları sardı. Bugün modern teknoloji ile iyileşmeyen yaraları iyileştiriyor hemşireler. Hemşirelik teknolojik bir meslek...

Şimdi tabletle anemnez alıyor, otomasyon üzerinden hekim orderını onaylayıp uyguluyor; hastalarına uluslararası kurallara göre bakım veriyor hemşireler. Fonksiyonları bağımlı, bağımsız ve yarı bağımlı olmak üzere üçe ayrılırken; günümüzde rolleri yönetici, eğitimci, danışman, sağlık sunucu, koruyucu sağlık hizmetleri, kalite sağlayıcı, sağlık sunan bilimi sanatla birleştiren profesyonel bir meslek...

Kolay hemşire olunmuyor günümüzde. Üniversitelerin 4 yıllık hemşirelik bölümlerini lisans derecesinde bitirmiş olunması şartı aranıyor.

Lisans eğitimi tamamlayan hemşireler istedikleri alanlarda uzmanlaşabiliyor. Bugün günümüzde pediatri mezunu bir hemşire ya da psikiyatride doktora yapmış hemşirelerimiz, sadece üniversite koridorlarında değil hastanelerimizde de görev yapıyorlar.



Hastanın saçının telinden, tırnağının ucuna kadar her şeyi ile sağlık hizmeti veren hemşirelik holistik bir meslek...

Kavramları ve kuramlarıyla, uzmanlaşmış profesyonelleri ile ülkemizde ve tüm dünyada hemşirelik geleceğin parlak bir mesleği...

Yapılan son çalışmalarda en güvenilir meslekler içinde yine hemşirelik başta geliyor. Hemşirelik güvenilir bir meslek...

Pandemide bir o kadar da anladık önemini. Tulumunu giyip hastalarına bakım veren hemşireler, kendi yaşamlarını hiçe sayıp ellerinde aşı bile olmadan; Don Kişot'un değirmenlerle savaşması gibi savaş verdiler. Don Kişot'tan farklı olarak ellerinde bilim ve sanattan oluşan profesyonellikten başka bir şey yoktu. Hemşirelik savaşçı bir meslek...

2023 yılı ICN (International Council of Nurses) teması ise "Hemşirelerimiz, geleceğimiz" oldu. Savaşlardan pandemilere, "Lambalı Kadın"dan fakültelere, hasta bireyden sağlıklı bireyi korumaya, prematüreden geriatrik bireye, açık tenliden koyu tenliye; hemşirelik tüm insanlara geleceği sunan meslek...

Ve 12 Mayıs, Nightingale'in doğum günü; ülkemizde ve tüm dünyada "Hemşirelik Haftası" olarak kutlanıyor. Biz de onurla, gururla, mutlulukla 80 hemşiremiz ile birlikte Academic Hospital olarak bu haftayı gönülden kutluyoruz. Çünkü hemşirelerimiz geleceğimiz. Çünkü hemşirelik umutlandıran bir meslek...

Uzman Hemşire Emine Uygun Sert
Hastane Müdürü

ÇOCUĞUNUZLA KEYİFLİ YAZ TATİLİ İÇİN ÖNERİLER

Çocuklar yoğun ve yorucu bir eğitim-öğretim yılını geride bırakıyorlar. Onlarla birlikte aileler de yoruldu. Şimdi hep birlikte keyifli bir yaz tatili yapma zamanı. Peki, çocuğunuzun yaz tatilinde mutlu olması için mutlaka bir tatil köyüne ya da şehir dışına mı gitmeniz gerekiyor? Hayır hiç de öyle değil! Son derece tasarruflu, uygulaması kolay, küçük ama etkili planlar yaparak çocuğunuzla yaz aylarını keyifli anlarla doldurabilirsiniz. “Çocuğumla yaz tatilini nasıl verimli ve güzel geçirebilirim?” diyen anne ve babalar için uygulaması ve planlaması kolay öneriler derledik...

► ZAMAN PLANI YAPIN

Tatil dönemi, çocuklar için kuralların ortadan kalktığı bir dönem olarak düşünülmemeli. Tatil döneminde de çocukların okula giderken yaptıkları gibi yatacakları, dinlenecekleri, oyun oynayacakları ve varsa ödevlerini yapacakları saat dilimlerini belirlemeleri, tatili daha verimli geçirmelerine katkı sağlar.

► PLANLARI BİRLİKTE HAZIRLAYIN

Çocuğunuzla birlikte birkaç günlük ya da birkaç haftalık planlar yapabilirsiniz. Sorumluluğun onda olmasına ve planlamada rol almasına özen gösterin.

► BİLGİSAYAR DA OLSUN SİNEMA DA

Çocuğunuzun gelişimi için önemli olduğunu düşündüğünüz etkinlikler (spor, sanat vb.) önceliğiniz olsun. Ancak bunu yaparken, “çarşamba günü bilgisayarı açmayacaksın” demek yerine, “birlikte sinemaya gidelim” demek daha yapıcı ve ikna edici olacaktır.

► ESKİ MAHALLEYE GİDİN, ALBÜMLERE BAKIN

Çocuğunuzla aranızdaki bağı güçlendirmek için sizin büyümüş olduğunuz mahalleye, okuduğunuz okullara, aile büyüklerinize ziyaret gerçekleştirebilir, birlikte aile albümlerine bakabilirsiniz.

► DOĞA YÜRÜYÜŞLERİ YAPIN

Şehir turları ve doğa gezileri, çocuğunuzla açık havada eğlenceli ve kaliteli zaman geçirmenize yardımcı olur. Bu turları birkaç gün öncesinden çocuğunuzla birlikte planlayabilirsiniz.

► KÜLTÜR GEZİSİ PLANLAYIN

Çocuğunuzun ilgi duyduğu hatta bilgi sahibi olduğu tarihi yerleri, müzeleri, sergileri ya da sanat merkezlerini gezin. Bu gezileri birlikte planlamanız, çocuğunuzun geziye daha istekli katılmasını sağlayacaktır.

► EVDE GELENEKSEL BİR YEMEK PİŞİRİN

Eğer tatilde bir yere gitme imkânınız yoksa evde aile ilişkilerinizi güçlendirebilecek etkinlikler yapabilirsiniz. Çocuğunuz ve bir aile büyüğünüz ile aileniz için geleneksel bir yemeği ya da onun sevdiği bir tatlıyı yapabilirsiniz.

► TİYATROYA, KONSERE GİDİN

Doğa yürüyüşleri, sinema, tiyatro, konser gibi sanatsal aktiviteler, çocukların dinlenmesinde ve enerji depolamasında, aynı zamanda sizinle güzel vakit geçirmesinde etkili olacaktır.

► EVİ BİRLİKTE DÜZENLEYİN

Evde yeni dekorasyonlar, düzenlemeler planlayın ve birlikte hayata geçirin. Örneğin, renkleri ve atık malzemeleri kullanarak resim ya da bir süs objesi yapabilirsiniz. Odasını birlikte düzenleyebilir, yeni bir kütüphane tasarlayabilirsiniz. Balkona çiçek, sebze ekebilirsiniz.

► KİTA OKUYUN ve ANLATIN

Yaz tatilinde aile bireyleriyle birlikte ortak ilgi duyabileceğiniz bazı kitaplar belirleyip onları okuyabilirsiniz. Sonrasında ortak bir saat belirleyip, herkes okuduğu kitapla ilgili kendilerini etkileyen düşüncelerini ve duygularını paylaşıp tartışabilir.



15

TEMMUZ

DEMOKRASİ VE
MİLLİ BİRLİK GÜNÜ

2016

Kutlu Olsun...



Türk milletinin cesaret ve asaleti ile tarih yazdığı **15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Günü**'nde hayatını kaybeden kahraman şehitlerimizi ve gazilerimizi saygı, minnet ve rahmetle anıyoruz.

Dijital Teknoloji Çocuğunuza DOST MU DÜŞMAN MI ?

Dijital teknoloji her yaştan bireyi etkilese de kuşkusuz dijital dünyanın en ayrılmaz parçası çocuklar oluyor. Zira Z kuşağı neredeyse internetle dünyaya gözlerini açıyor. Ellerinde iPad'ler, cep telefonları, bilgisayarlarla bu teknolojinin içinde yer alıyorlar. Sosyal medya kullanım yaşı giderek düşüyor. Çocukları bu çağda dijital evrenden soyutlamak elbette ki mümkün değil. Ancak zararlarını bilerek ve nasıl etkili şekilde kullanabilecekleri konusunda onları yönlendirerek dijital vatandaşlar olmalarını sağlayabiliriz. Şimdi gelin hep birlikte dijital teknolojilerin çocuklar üzerindeki etkilerine bir göz atalım...



- **KİLO ALIR GÖZLERİ BOZULUR:** Bilgisayarın, tabletin veya telefonun yanlış kullanımı, çocuğun yalnızca psikolojisine değil, fiziksel sağlığına da zarar verebilir. Cihazın başındaki yanlış duruş; sırt, bel, omuz, ense, baş, bilek hatta parmak ağrılarına yol açıyor, kas ve iskelet sistemlerinde bozulma yapabiliyor. Uzun süre hareketsiz oturmak, kan dolaşımı problemlerine ve kilo artışına yol açıyor, sürekli ekrana odaklanmak göz sağlığını bozuyor.
- **KALİTELİ UYUYAMAZ:** Dijital teknolojik araçlar bebekler de dâhil her yaştan insanın uyku kalitesini etkiliyor. Anne sesi yerine teknolojik bir araçtan yararlanarak uyutulan bebek bile kaliteli uykuya dalamıyor. Odasında sürekli mavi ışığa maruz kalan çocuklarda ve gençlerde uyku süresi, uyku kalitesi, uykuya dalamama gibi sorunlar yaşandığı biliniyor.
- **BAĞIMLILIK TEHDİDİ:** Çocuklar, dijital ortamlarda sürekli kendilerini cezbedecek yeniliklerle karşılaşıyorlar. Yaptıkları paylaşımlardaki "beğen" sayısını artırmak, seviye atlamak, puan kazanmak, takipçi sayısını artırmak gibi birçok etkileşime maruz kalıyorlar. Bu etkileşimler; çocukların dijital ortamda uzun süre oyun oynamalarına, sosyal medyada kontrolsüz bir şekilde vakit geçirmelerine ve tüm bunların sonucunda da "sanal bağımlılık" yaşamalarına neden olabiliyor.
- **AKADEMİK BAŞARISI DÜŞEBİLİR:** Gece uyurken teknolojik aletlerin açık olması, çocuğun ekrandan yayılan mavi ışığa maruz kalması uyku kalitesini bozmanın yanı sıra uyku hormonu olan melatoninin salgılanmasını engelliyor. Uyku düzeni ve hormonları etkilenen çocuklarda kronik yorgunluk sorunu başlıyor. Tüm bunlar, derslere konsantre olmasına ve okuldaki başarısına olumsuz yansıyor.
- **KORKU, KAYGI, ŞİDDETE EĞİLİM:** Yapılan birçok araştırma; özellikle güç ve saldırganlık temalarını konu alan televizyon programlarının, bilgisayar oyunlarının çocukların gelişimini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koyuyor. Çocuklar soyut kavramları henüz tam olarak anlamlandıramadığı için bu temaları da tam olarak idrak edemeyebiliyor. Böyle olunca da gerçek hayat ile sanal yaşamı birbirinden ayıramayabiliyor ve çocuklarda korku, kaygı, şiddete eğilim gibi farklı psikolojik sorunlar ortaya çıkabiliyor.
- **İLETİŞİM EKSİKLİĞİ:** Çevresiyle yüz yüze iletişim kurmak yerine mesajlaşan, arkadaşıyla yan yana dururken bile telefonda gözünü ayırmayan çocuklarda sosyal iletişim becerileri gelişmiyor, sosyal etkileşim sorunu yaşanabiliyor. Anti-sosyallik, sosyal ortamlarda anksiyete ve kalabalıklardan kaçma gibi duygular ortaya çıkabiliyor.



DOĞRU KULLANIRSA GELİŞMESİNE KATKI SAĞLAR

Teknoloji; öğrenmek, bilgiye ulaşmak, araştırma yapmak, iletişim kurmak gibi birçok fayda da sağlayabilir. Önemli olan; onu nasıl kullandığımız ve kullanıcı olarak teknolojiyi yöneten mi yoksa esiri mi olduğumuzdur. Doğru kullanıldığında dijital teknoloji; çocuklar için öğrenme açısından oldukça etkili ve kolay ulaşılabilir bir yardımcı kaynak olabilir. İlgi çekici uygulamaları kullanan çocuklarda el ve göz koordinasyonu gelişebilir. Çevrimiçi hikâyeler, e-kitaplar sayesinde sözcük hazineleri ve dil becerileri zenginleşir. Arkadaşlarıyla grup halinde yaptığı ortak projeler, oyunlar ekip ruhu kazanmasını, paylaşmayı, sosyal beceriler edinmesini sağlar. Bu da ona gelişmiş problem çözme ve karar verme yeteneği kazandırır. Dünyadaki, farklı ülkelerdeki gelişmeleri takip eden çocuğun ufkunu genişler.



ÇOCUĞA YASAKLAMAYALIM DOĞRU YÖNLENDİRELİM

Günümüzün dünyasında dijital araçları doğru kullanması, kendini koruması, siber zorbaya dönüşmemesi için öncelikle ve özellikle çocuklarımızın eğitilmesi gerekiyor.

Ülkeler ve uluslararası kuruluşlar bu alandaki çalışmalarını giderek hızlandırıyor ve geliştiriyor. Bu alanlardaki gelişimle birlikte çocukların bir "dijital vatandaş"a dönüşmesi hedefleniyor. Özellikle de 8-12 yaş arası dönemde eğitimin çok önemli olduğu vurgulanıyor.

İnternet ile dünyaya gözlerini açan Z kuşağı; yazılım, bilgisayar, akıllı telefon, VR gözlük gibi tüm yeni teknolojilere hızla adapte oluyor. Ancak adeta dijital dünyada yaşayan bu çocuklar, siber zorbalık, teknoloji bağımlılığı, müstehcen ve şiddet dolu içerik gibi tehditlere maruz kalıyor. Çocukların bu dijital dünyadaki siber saldırı, siber zorbalık, dolandırıcılık gibi durumlarda kendisini korumaları adına aileler, çocukların dijital zekâlarını (DQ) geliştirmeleri için onları yönlendirmeli, destek olmalı.

Çocukların dijital çağı sağlıklı bir şekilde yaşayabilmeleri, dijital zekâ yeteneklerine sahip olabilmeleri için çalışmalar yapmamız gerekiyor. Dijital zekâlarını, teknolojinin esiri olmaları için değil, dijital dönüşümün bir parçası olmaları için geliştirmeliyiz. Çevrimiçi hayat ile gerçek hayat arasında denge kurmaları, teknoloji bağımlılığından korunmaları için yönlendirmeliyiz.



Sağlıklı Yaşam Merkezi
ACADEMIC
health

DAHA İYİ BİR YAŞAM İÇİN BİZ HAZIRIZ SİZİ BEKLİYORUZ.



Ozon Terapi



Diyetisyen



Akupunktur



Medikal Estetik ve Uygulamalar

Academic Hospital'ın sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için ihtiyaç duyulan, kişiye özel ve bilimsel yaklaşımlarla hazırlanmış tüm hizmetleri bir araya getirdiği Sağlıklı Yaşam Merkezi (Academic Health), daha "iyi" bir yaşamı hedefleyenleri ağırlıyor. Uzman hekimleri ve modern tıp teknolojisiyle kapılarını açan Academic Health, sağlıklı yaşamın anahtarlarını sunuyor.

Academic Health, yaşamın her anında destek için yanınızda.



Daha İyi Bir Yaşama Açılan Kapı **ACADEMIC HEALTH** **SAĞLIKLI YAŞAM MERKEZİ**

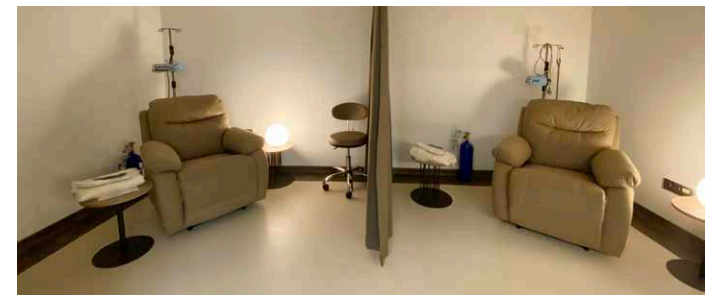
Academic Hospital olarak, ziyaretçilerimizin, sağlıklı ve iyi olma halini en yüksek seviyeye taşımak, hasta iseler tedavilerine destek amacıyla hizmete açtığımız Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde; doğal sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için bilimsel yaklaşımlarla hazırlanmış pek çok terapiyi bir arada sunuyoruz. Sağlıklı Yaşam Merkezimizde; ozonterapi, mezoterapi gibi geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları, iv. uygulamalar (glutasyon, yüksek doz vitC, folik asit, colin, Alfa lipoik asit..) kayropraksi, fonksiyonel tıp ve fonksiyonel diyetisyenlik uygulamaları kişiye özel olarak tekli veya kombine olarak, hastanemizin güvenli ortamında yapılmaktadır.

Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde; başvuran danışanlarımızı ve sevdiklerini, sağlıklı yaşama giden yolun her adımında desteklemek için sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için bilimsel yaklaşımlarla hazırlanmış tüm hizmetleri bir araya getiriyoruz. Yoğun koşturmaca yaşadığımız

bu çağda, insanlara daha sağlıklı olmaları, bağışıklık sistemlerini artırmaları için büyük bir özenle, en yeni tedavi yöntemlerini sunuyoruz. Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi hekimlerimizden Nöroloji Uzmanı Dr. Erem Tokuş ile Ozonterapi ve Medikal Estetik Uzmanı Dr. Sinan

Taşbaş; merkezimizde benimsenen Bütüncü Tıp yaklaşımı ve uygulamaları hakkında detaylı bilgiler verdiler. Bu ayın konusu olarak Ozon terapi seçilmiştir.

Sağlıklı, güzellikler dolu bir yaşam için...



BÜTÜNLEYİCİ (İNTEGRATİF) TIP: KİŞİYE ÖZEL BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM

Hiçbir insan diğerinin aynısı değildir. Bu yüzden her insanın hastalanma nedenleri ve tedavileri de aynı olamaz. Tıpta iki temel düsturun birincisi "hastalık yoktur, hasta vardır", ikincisi ise "önce zarar verme"dir. Aynı hastalık iki kişide farklı seyreder bu nedenle tanı ve tedavi kişiselleştirilmiş olmalıdır. Tedavi amaçlı ilaçlar verilirken istenmeyen yan etkilerin görülmesi de sıktır. Bu sebeple binlerce yıldır denenen zararsız geleneksel tedaviler ile son dönemlerde

geliştirilen tamamlayıcı tedaviler ön plana çıkmaya başlamıştır. İnsanın tüm yönleriyle ele alınarak tedavi edilmesi başarı için vazgeçilemez önemdedir. İşte burada bütüncü bir yaklaşımla kişinin beden, ruhen, sosyal ve hatta ekonomik açıdan birlikte değerlendirilmesine dayanan tedavi yaklaşımına Bütüncü veya İntegratif Tıp diyebiliriz. Doğal tedavi yöntemlerini bilen yasal sertifikalı bir doktor, hastası için hangi yöntem ya da yöntemleri uygulayacağına karar verir. Sağlık Bakanlığı, on beş değişik

alanda Tamamlayıcı ve Geleneksel Tıp uygulamaları (akupunktur, ozon terapi, hipnoterapi, mezoterapi, fitoterapi, ıslak kupa, apiterapi, homeopati, hirudoterapi...) için bir yönetmelik yayınlayıp, eğitim ve sertifika şartlarını belirleyerek, bu uygulamaların kimler tarafından yapılabileceğini esasa bağlamıştır. Temel şart olarak tıp doktoru, diş hekimi (alanıyla ilgili olmak tedavi yapmak koşuluyla) olmak ve ilgili dal ile ilgili yasal sertifika sahibi olmak gereklidir.



OZON TERAPİ: 20. YÜZYILIN SİHİRLİ TEDAVİSİ

Ozon Gazı (O₃): Medikal ozon cihazı ile iki atomlu oksijen molekülüne (O₂) bir oksijen atomu daha eklenmesiyle ozon gazı elde edilir. Ozon gazının kendine özgü keskin bir kokusu vardır, renksizdir. Ozon terapide kullanılan gaz, ozon ile saf oksijen gazlarının karışımıdır (yüzde 5 ila 95 oranında). 20. yüzyılın sihirli ilacı olarak anılan ozon uygulaması, neredeyse tüm hastalıklarda destek tedavisi olarak kullanılmaktadır.

Hangi hastalıklarda faydalıdır?

- 1- Arteriyel dolaşım bozuklukları
- 2- Kronik rahatsızlıklar
- 3- Virüs hastalıkları (Hepatit, herpes zoster gibi)
- 4- Onkolojide kanser tedavisine tamamlayıcı olarak (kemoterapi ve/veya radyasyonun yan etkilerinin önlenmesi, kemoterapiye destek amaçlı)
- 5- Enflamatuvar hastalıklar (romatoid artrit, anjiyopati, diyabetik anjiyopati)
- 6- Ülseratif Kolit, Proktit, anal fistüller
- 7- Enfeksiyonla mücadele, akne, fronküloz
- 8- Alerjiler
- 9- Anti-aging
- 10- Kas, tendon zedelenmeleri
- 11- Diz, omuz rahatsızlıkları, artroz
- 12- Boyun, bel fıtıkları
- 13- Dekübit ülserleri, diyabetik gangren, kronik venöz yetmezlik, yanıklar
- 14- Cilt gençleştirme

Kimlere ozon yapılmaz?

- 1- Glukoz 6 fosfat dehidrogenaz enzim eksikliği (Favizm) olanlar (Not: Bakla yiyince rahatsızlık duyarlar.)
- 2- Kontrolsüz hipertroidisi olanlar
- 3- İleri derecede kansızlık
- 4- Kan pıhtılaşma bozukluğu olanlar
- 5- Trombositopenisi olanlar
- 6- Kronik ve tekrarlayınca pankreatitler
- 7- Yeni geçirilmiş kalp krizi
- 8- Akut kanamalı hastalar
- 9- Organ transplantasyonu yapılmış hastalar
- 10- Gebelik
- 11- Kan sulandırıcı kullananlar
- 12- Aşırı alkol tüketenler

Kaç seans uygulanır?

Genel bir iyileşme hali için tavsiye edilen uygulama 12 seanstır. Seans sayısı ihtiyaç halinde artırılabilir. Hastanın ve hastalığın durumuna göre haftada 2-3 seans yapılabilir. Covid-19 gibi ciddi enfeksiyonların tedavisinde her gün uygulanmaktadır. Sağlığını korumak, sağlıklı yaş almak, toksinlerden arınmak ve hatta kanserden korunmak için her sene düzenli olarak ozon terapi yaptırmanız önerilir.

Cilt güzelliği ve anti-aging amaçlı ozon kullanımı

Tüm dokuların hem daha iyi beslenmesini hem de daha çok oksijenlenmesini sağladığı için ozonterapi, daha güzel, daha canlı ve parlak bir cilde sahip olmamıza katkı sağlar. Çok güçlü bir anti-oksidan ve rejeneratif etkiyle hem vücudu zararlı toksinlerden arındırmamızı hem de dokuların daha iyi kendini onarıp yenilemesini sağladığı için anti-aging etkili, mükemmel bir tıbbi destek tedavisidir.

Ozon terapide nelere dikkat edilmeli?

- 1- Ozon terapiye, aç veya hemen yemek sonrası, gelinmemelidir.
- 2- Alkol, uyuşturucu madde vs. kullanılmamalıdır.

Ozon terapi nasıl etki eder?

- 1- Kan akışkanlığını, damarların esnekliğini ve alyuvarların (oksijeni dokulara taşır) bölünmesi yanlış etkinliğini artırarak doku ve organlar daha fazla oksijen ve besin ögesi ulaşmasını sağlar.
- 2- İmmün sistemi olumlu yönde etkileyerek immünomodülasyon, yani yetersizlik varsa güçlendirme, aşırılık varsa normale çekme yönünde etki yapar.
- 3- Anti enflamatuvar etkilidir.
- 4- Antioksidan kapasiteyi olumlu yönde artırarak toksinlerden arınma ve anti-aging etki sağlar.
- 5- Bakteri, virüs ve mantarlar öldürücü etkisi vardır.



Sağlıklı Yaşam Merkezi
ACADEMIC
health

Uygulama yöntemleri nelerdir?

1- MAH (Major Otohemoterapi): Ozonoterapinin en yaygın kullanım şekli olup, steril, negatif basınçlı, ozon terapi için özel üretilmiş bir cam şişe, steril-ozona dayanıklı, iç yüzeyi silikon kaplı ozona özel damar yolu seti, çelik uçlu kelebek ve yine ozona dayanıklı 50 cc enjektör kullanılarak yapılır.

Deneyimli bir hemşire tarafından uygun dezenfeksiyon sonrasında hastanın damar yolu açılır. Ardından ozon terapiye özel, çelik uçlu kelebek ile asılıp, sabitlenir. Doktor tarafından kişiye özel olarak belirlenmiş dozda ozon gazı cihazdan enjektöre çekilerek, ozon şişesinin içine 50 – 200 cc kan alınır ve uygun şekilde karıştırıldıktan sonra tekrar alınan kan aynı damar yolu ile geri verilir.

Bu işlem için kullanılan malzemelerin hepsi uluslararası standartlarda malzemelerdir ve kanın hava ile ya da

başka yabancı cisimlerle teması mümkün değildir. İşlem süresi ortalama 20 – 30 dakikadır. Uygulamanın sıklığı ve dozu; kişiye, hastalıklarına, tolerans düzeyine göre ozon terapi yapmaya yetkili doktor tarafından belirlenir ve bu konuda uluslararası bir kuruluş olan ICMART önerilerine de dikkat edilir. Kullanılan tüm malzemelerin steril ve ozona dayanıklı olması çok önemlidir.

2- Minör Otohemoterapi: Ozona dayanıklı enjektöre 2 cc kan alınır ve doktorun belirlediği konsantrasyonda ozon gazı ile karıştırılarak, kas içine enjekte edilir. Ozon sertifikalı hekim tarafından uygun bulunan durumlarda, MAH ile beraber de uygulanır.

3- Rektal İnsüflasyon: Damar yolu bulunmayanlarda, çocuklarda veya bağırsak hastalığı olanlarda tercih edilen bir yöntemdir. Rektal yoldan bir tüp konularak bağırsaklara kişiye özel konsantrasyon ve miktarda ozon gazı verilerek uygulanır. Bu uygulamada tedavi kürü olarak daha çok seans gerekir.

4- Torbalama: İyileşmeyen yarası olanların tedavisinde tercih edilir ve genellikle MAH ile birlikte uygulanır.

Sağlıklı Kalmak için *el ele!*



Uzm. Dr. Erem TOKUŞ
Nöroloji Uzmanı



Dr. Sinan TAŞBAŞ
Ozon Terapi ve Medikal Estetik Uygulamaları

Diyabetik hastalarının iyileşmeyen ayak yarası varlığında, yara olan bölge ozona dayanıklı şeffaf bir torbanın içine konulur ve özel haznesinden içine ozon gazı verilir. Bu sayede hem dezenfeksiyon hem de dokunun daha çok oksijenlenip kanlanarak, daha hızlı iyileşmesine katkı sağlanmış olunur.

5- Lokal uygulamalar: Kas içine, eklem içine, cilt altına, uygun doz ve miktarda ozon gazı enjektör ile uygulanmaktadır. Yumuşak doku hasarı olan durumlarda hem ödemi azaltıcı hem de iyileşmeyi artırıcı etki sağlar. Akneli cilde verildiğinde mikropları öldürücü etki yapar, cildin daha hızlı, skarsız iyileşmesine katkı sağlar.

6- Lipolitik Etki: Özellikle estetik amaçlı olarak yağ dokusunu azaltmak (gıdı yağı azaltma gibi) için ozonun lipolitik etkisinden yararlanılır. Çok ince mezoterapi iğnesi kullanılarak uygun dozda ozon gazı, yağ dokusu içine enjekte edilir. Hastanın durumuna göre 3-6 seans gerekebilir.

7- Vajinal İnsüflasyon: Tedaviye dirençli mantar

vajinal enfeksiyonlarda tercih edilir. Endometriozis tedavisine de destek olarak kullanılabilir.

8- Cilt Ürünleri: Ozonize Yağ: Ozonlu serum olarak piyasada pek çok ürün bulunmaktadır. Kaliteli zeytin yağının, 20 saat ozonlanması ile elde edilirler. Cilt enfeksiyonlarının tedavisinde ve cildi besleyip onarma amaçlı olarak kullanılırlar. Tek dezavantajları, ozonun pek beğenilmeyen, kendine has kokusudur.

9- Ozonlu Su: Mide barsak enfeksiyonları ve hastalıklarında kullanılabilir. Ayrıca riskli içme sularını dezenfekte etmek için de iyi bir yöntemdir.

10- Ozon Kapsülü: Faydaları konusu tartışmalı olup, kullanımı yaygınlaşmamıştır.

11- Serumla Ozon Uygulaması: Daha çok "Rus ekolü" olarak bilinen bu uygulamada, serum fizyolojik solüsyon, hekimin belirlediği dozda ozonlanarak damar yolu ile verilir. Avrupa ve ABD'de pek tercih edilmemektedir. Özellikle damar yolu problemlili kişilerde, tercih edilebilecek iyi bir alternatif olan, sistemik ozon terapi uygulama yöntemidir.

PEDALLAR İNSANLIK VE KALP SAĞLIĞI İÇİN ÇEVİRİLDİ

Türk Kalp Vakfı tarafından düzenlenen ve kalp sağlığı adına her yıl bir dizi etkinliğin yapıldığı önemli bir sağlık organizasyonu olan Kalp Haftası etkinliklerine dördüncü kez sponsor olan Academic Hospital, 35. Kalp Haftası bisiklet etkinliğinde pedal çevirenlerin yanında oldu. Academic Hospital, Türk Kalp Vakfı'nın önderliğinde, Bisikletliler Derneği iş birliği ve Kadıköy Belediyesi'nin desteğiyle 29 Nisan'da Kadıköy-Kalamış arasında düzenlenen "Kalbini İnsanlık İçin Kullan" Bisiklet Turu'nda da etkinliğe katılacaklara sağlık desteği verdi.



Prof. Dr. Ali Serdar FAK
Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan
Yardımcısı / Kardiyoloji Uzmanı



Kenan GÜVEN
Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve
Yönetim Kurulu Başkanı



Pedalların kalp sağlığı ve insanlık için döndüğü etkinlik, 29 Nisan Cumartesi günü saat 11.00'de Kadıköy Kalamış Parkı'nda başladı. Kadıköy Kalamış Parkı'nda saat 11:00'de başlayıp, Caddebostan Sahil Şeridi, Suadiye, Bostancı ve Kadıköy'e kadar devam edecek etkinlikte, Academic Hospital da uzman sağlık kadrosuyla, kalbi için pedal çevirenlerin yanında oldu. Katılımcıların tansiyonlarının ölçülmesi gibi sağlık kontrollerinin yanı sıra, kalp sağlığıyla ilgili bilinçlendirici materyaller dağıtıldı.



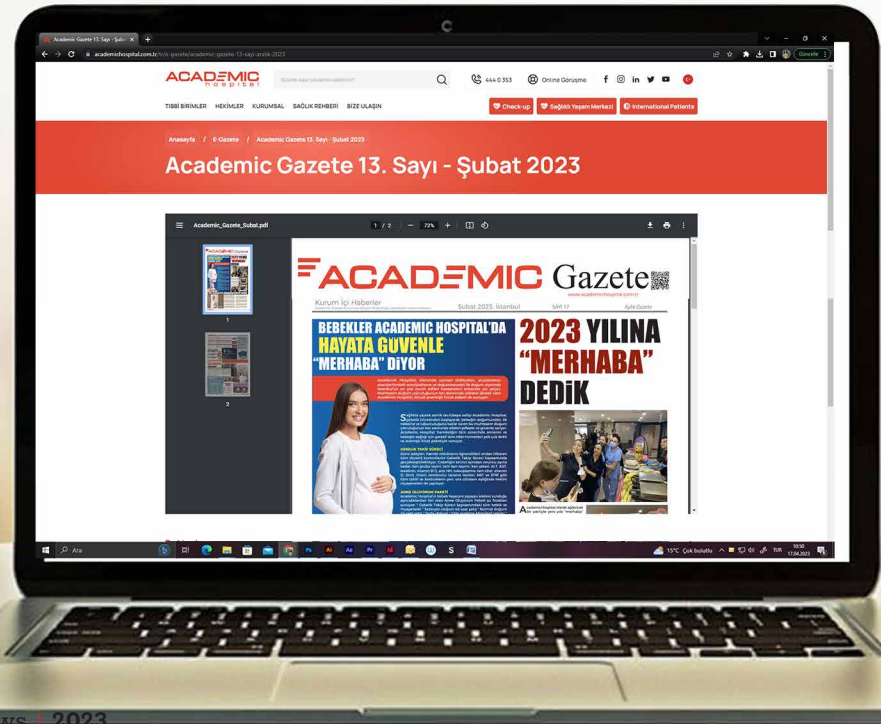
Kenan GÜVEN
Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve
Yönetim Kurulu Başkanı

Murat SUYABATMAZ
Bisikletliler Derneği Başkanı



HER AY DOPDOLU ACADEMIC Gazete

Academic Hospital'ın dijital yayını **Academic Gazete** her ay dopdolu içeriklerle sizlerle buluşuyor. Academic Hospital'ın yenilenen web sitesinden gazetemize ulaşabilirsiniz. Keyifli okumalar...



YAZ AYLARININ ŞİFA DOLU *Sebze ve Meyveleri*

Günümüzde marketlerde ve hatta pazar tezgâhlarında bile her türlü sebze ve meyveyi mevsiminde olmasa bile bulmak mümkün oluyor. Ancak mevsiminde tüketilmeyen bu ürünlerin sağlık açısından tam olarak yararını göremiyoruz. Zira uzmanlar vücudumuzun gereksinim duyduğu vitamin ve mineralleri karşılayabilmesi için mevsimsel beslenmeye dikkat etmemiz gerektiğini vurguluyor. Mevsimsel beslenme; sadece sağlığımız açısından değil, daha uygun fiyatlı oldukları için bütçemize ve dünyanın ekolojik dengesine de katkı sağlıyor. Sizin için sıcak yaz günlerini karşıladığımız bugünlerde yaz mevsiminin sebze ve meyvelerini derledik...



BAKLA

A ve C vitamini içerir. Lif yönünden zengindir. Kabızlığa iyi gelir. Kolesterolle ve kansere karşı koruyucudur. Protein ve enerji bakımından çok yüksek değerdeki bakla, ayrıca zengin bir folat kaynağıdır. Aynı zamanda vücuttaki eksikliği Parkinson hastalığına neden olan dopamin maddesi içerir. Mutfakların sevilen sebzesi bakla ayrıca bakır, demir, magnezyum, kalsiyum, manganez ve potasyum içerir.

BAMYA

Gerçek bir şifa kaynağı olan bamya, Mide ve bağırsakları, sindirim sistemini düzenler. İdrar söktürücüdür. Kabızlığı gidermekte faydalıdır. Mineraller açısından da zengin bir sebze olan bamya, halsizliğe iyi gelir. Düşük kolesterol içermesinden dolayı diyet listelerinin vazgeçilmezidir. 100 gram bamya günlük magnezyum ihtiyacımızın üçte birini ve yüzde 10'dan daha fazla miktarda ise günlük demir ihtiyacımızı karşılıyor. Ayrıca A, B ve C vitamini içerir.

BEZELYE

Besin içeriği açısından bezelye; A, C ve K vitamini, demir, potasyum, diyet lifi, magnezyum, folik asit ve küçük sağlıklı yağlar açısından zengin bir sebzedir. Diyet lifleri oldukça yüksektir, tok tutma özelliğinden dolayı diyet için idealdir. Lifli olması ayrıca sindirim sistemine de yardımcı olur, metabolizma hızını artırır, kolesterol içermez. Antioksidan kaynağıdır. A vitamini içermesi nedeniyle göz ve cilt sağlığına iyi gelir. Kalsiyum, demir, manganez ve çinko mineralleri açısından da zengin bir kaynaktır.

DOLMALIK BİBER

Kalorisi düşüktür ve C vitamini ve diğer antioksidanlar açısından son derece zengindir, bu nedenle sağlıklı bir diyet için mükemmel bir katkı sağlar. Ayrıca Selenyum, demir, manganez, çinko, bakır, potasyum ve magnezyum gibi oldukça yeterli miktarda mineral içerir. Özellikle C vitamini ve çeşitli karotenoidler açısından zengin olması nedeniyle göz sağlığına ve çeşitli kronik hastalık risklerinin azaltılmasına katkı sağlar.

DOMATES

Folik asit, magnezyum, potasyum, B ve A vitamini içerir. Hücre yenilenmesinde, bağışıklığın artmasında, kemik ve kas gelişiminde etkilidir. İçerisinde B6, B1, C ve E vitaminleri ve yüksek miktarda likopen bulunmaktadır. İnsan

vücudu, bu maddeyi üretemez ve bu madde yüzde 85 oranı ile en fazla domateste bulunur. Likopenin bir antioksidant olarak değişik kanser türlerine ve kalp hastalıklarına karşı koruyucu etkisi vardır. Yapılan araştırmalar sonucunda, haftada iki defa domates ürünü tüketenlerde prostat kanseri riski, hiç tüketmeyenlere göre yüzde 34 daha az bulunmuştur. Ayrıca likopenin beyin hücrelerinin yaşlanmasını yavaşlattığı, bağışıklık sistemini güçlendirdiği kolesterolü düşürücü etki gösterdiği bilinmektedir. Domateste, lutein olarak adlandırılan ve gözleriniz için faydalı olan bir başka bileşik daha bulunur; sağlıklı görüş için luteine ihtiyacımız vardır. Lutein aynı zamanda damar kalınlaşmasını önleyici etki de göstermektedir. Domates ayrıca antibakteriyal etken maddeleri ile bedeni mikroplu hastalıklara karşı koruyucudur. Domates, kabuk ve çekirdekleriyle bağırsakları harekete geçirerek kabızlığı gidermede yardımcı olur.

ENGİNAR

Enginar; içerdiği ciarin adlı etkili madde ile tam bir karaciğer dostudur; aynı zamanda safra kesemizi de destekler. Kandaki yağ ve kolesterol düzeylerini düşürür. Güçlü bir idrar söktürücüdür. Böbreklerin çalışmasını düzenler ve bedendeki istenmeyen sıvıların atılmasını kolaylaştırır. Enginar ayrıca, içerdiği inülin adlı maddeyle, diyabet hastalarına tavsiye edilen bir besindir. Bir tür nişasta olan bu madde, sindirilmeye dirençlidir. Ve kandaki şeker düzeyini düşürür. Enginarın kalorisi düşüktür. Zengin bir lif kaynağıdır. Ayrıca protein, kalsiyum, bakır, demir, magnezyum, manganez, fosfor, çinko, C ve K vitamini içermektedir.

KABAK

K ve C vitamini içerir. Kanın pıhtılaşmasını düzenler. Kemik gelişimini sağlar. Böbrek fonksiyonlarında faydalıdır. İdrar söktürücüdür. İçeriğindeki antioksidanlar sayesinde cilt ve göz sağlığı için birebirdir. Sindirim sisteminin daha verimli çalışması için kolaylık sağlar. Lif oranı yüksek olduğundan tokluk hissi verir, sindirime iyi gelir, kabızlığı önler. Kabak düşük karbonhidratlı ve yüksek lifli olduğu için diyabete, kan basıncına, yüksek tansiyona, kolesterolle iyi gelir. Kanser karşı koruyucudur. Böbrek kumu ve böbrek taşı gibi hastalıklarla da savaşır. İçerdiği çeşitli mineraller ve su sayesinde pürüzsüz cilt hayal edenlerin de vazgeçilmezidir.

PATLICAN

B1, B2, C ve A vitamini içerir. Sinir sistemine iyi gelir. Cilt sağlığına ve bağışıklık sistemine faydalıdır. Patlıcana mor rengi veren nasunin adlı madde güçlü bir antioksidandır. Nasunin, damarları yüksek kolesterolün yarattığı kötü

etkilerden korur. Patlıcan, içerdiği yüksek orandaki lifiyle hazımsızlığa ve kabızlığa iyi gelir. Kalori ve yağ bakımından oldukça düşük değerlere sahip patlıcan, çözünür lif içeriği bakımından zengindir. Düşük glikemik indekse sahiptir. B5, B6, B1 ve B3 gibi birçok B kompleksi vitamin gruplarına iyi miktarlarda sahiptir. Çok iyi miktarda A vitamini içermenin yanı sıra C ve K vitamini de bulundurmaktadır. Kansızlık ve demir eksikliğine iyi gelen bir sebzedir.

SALATALIK

Salatalık; A, C, B1 ve B2 vitaminleri ile fosfor, selenyum, demir, kükürt, manganez ve protein içerir. Oldukça sulu bir besindir; yüzde 90'ı su, yüzde 10'u posadır. Kalorisi en düşük sebzelerdendir, diyet listelerinin vazgeçilmezidir. Salatalığın faydaları saymakla bitmez. Güçlü bir antioksidandır. Cildi nemlendirir. Sakinleştirici etkisi vardır ve toksin atıcıdır. İdrar söktürür, harareti keser, bağırsakları yumuşatır ve kabızlığı giderir, insülin ihtiyacını karşılar. Kolesterolü düşüren salatalık kalp ve damar hastalıklarına vücudu korur.

SEMİZOTU

Semizotunun sağlıklı bir sebze olarak ünlenmesinin asıl sebebi, herhangi bir yeşil sebzedden çok daha fazla omega 3 doymamış yağlar içermesidir. Omega 3 yağ asit içeriği balık eti ile kıyaslanabilecek düzeydedir. Semizotu, yaprakları salata olarak ya da ıspanak gibi pişirilerek yemeklerde kullanılan bir sebzedir. C vitamini içeriği ile mide ve bağırsak hastalıklarında faydalıdır. Barsak hareketlerini hızlandırır ve mide yanmasını giderir. Bilinen güçlü doğal bir antioksidan olan A vitamini açısından oldukça zengindir. Aynı zamanda demir, potasyum, manganez ve kalsiyum kaynağıdır.

TAZE FASULYE

Besin değeri çok yüksek olan taze fasulye, folik asit, potasyum, A, B1, B2 ve C vitaminlerince zengindir. Kandaki kötü kolesterol düzeyini ve yüksek tansiyonu düşürür. Zengin lif içeriğiyle fasulyeler, kabızlık çeken, kalınbağırsak ve hemoroit sorunları yaşayanlara fasulye tüketimi iyi gelir. Yüksek oranlı antioksidan içeriğiyle bedenin kansere yakalanması riskini azaltır; özellikle kadınlarda meme kanserleri ve genellikle kalınbağırsak kanserleri başta sayılabilir. Antioksidan özelliği vardır.

KARPUZ

A ve C vitamini ile fosfor ve potasyum içerir. Böbrekteki kum ve taşların atılmasında faydalıdır. Toksin atıcıdır. Sıvı ihtiyacının karşılanmasına da katkısı vardır. Yüksek su

oranı ile midede doluluk hissi yaratarak düşük enerji ile uzun süreli tokluk hissi sağlar. Beta karoten ve likopenden zengin olması nedeniyle prostat kanseri başta olmak üzere tüm kanser türlerine karşı önemli bir koruma sağlar. Fakat özellikle de şeker hastaları veya kilo vermek isteyen bireylerin karpuzu ölçülü olarak tüketmeli.

KAVUN

A vitamini, potasyum ve folik asitten zengindir. Damar tıkanıklığında, bağırsakların çalışmasında etkilidir. Göz sağlığına fayda sağlar. Antioksidan özelliğe sahip A ve C vitaminlerinden zengin olan kavun, hücre hasarlarını önleyerek kansere karşı korur. İdrar söktürücü özelliği sayesinde ödem atılmasını sağlar.

ŞEFTALİ

C vitamini, potasyum ve posadan zengindir. Hazmı kolaylaştırır. Sinir sistemine faydası vardır. Vücudun savunma sistemini güçlendirir. Yüksek potasyum ve yüksek lif içerir. Sindirimi düzenler, kabızlığı önler. İçeriğindeki potasyum sayesinde idrar söktürücüdür ve bu da vücuttan ödem atılmasına yardımcı olur. Kalp ve damar hastalıklarına karşı korumasına ek olarak A ve C vitamini içeriği sayesinde kanserden de korur.

ÜZÜM

Potasyum ve C vitamini deposudur. Sindirim sistemi üzerinde faydalıdır. Vücudun savunma mekanizmasını güçlendirir. Yüksek lif içerir. Üzümde bulunan resveratrol adlı bileşen, bilinen antioksidan vitaminlere oranla 30-50 kat daha fazla antioksidan özelliğe sahip oldukça değerli bir maddedir. Düzenli olarak tüketildiğinde kansere karşı önemli bir koruma sağlar. C vitamini ve potasyum içeriği yüksek olan üzüm; sindirim sistemini düzenler, bağışıklık sistemini güçlendirir, kalp ve damar hastalıkları ile enfeksiyon hastalıklarından korur. Ancak diyabet hastaları tarafından çok dikkatli tüketilmelidir.

İNCİR

Bol posa, kalsiyum, fosfor ve magnezyum içerir. Sindirime yardımcıdır. Kemik ve diş sağlığına etkilidir. Lif içeriği oldukça yüksektir ve bu sayede kabızlığı önleyerek sindirim sisteminin düzenli çalışmasını destekler. Kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucudur. Ancak glikemik indeksi yüksek olduğundan, diyabet hastaları tarafından dikkatli tüketilmesi gerekmektedir.

KAYISI

A, B ve C vitamini içerir. Cilt, göz ve bağışıklık sistemine fayda sağlar. Kemik gelişimini artırır. Kansızlığa iyi gelir. Kas ve sinir sistemini güçlendirir. Lif içeriği yüksektir. A vitamini ve özellikle de Beta karoten içeriğinin oldukça yüksek olması sayesinde antioksidan özelliği taşır, bu sayede kansere karşı korur. Yüksek posa içermesi dolayısıyla uzun süren tokluk hissi sağlar.. Sindirim sistemini düzenleyerek kabızlık ve şişkinliği önler. Tansiyonu dengeler, idrar söktürücüdür.

KIRAZ

Yaz aylarının sevilen meyvelerinden kiraz, antioksidan kaynağı A ve C vitaminleri ile potasyum açısından çok zengindir. İçerdiği antioksidanlar sayesinde kansere karşı koruma sağlar. Demir içermesi nedeniyle kan yapımını destekler. Yüksek lif içeriği sayesinde de sindirimi düzenler. Kalp dostudur. Bağışıklık sistemini güçlendirir.

ARMUT

Fosfor, kalsiyum ve potasyumdan zengindir. Kalp kaslarının düzenli çalışmasına fayda sağlar. Tansiyon ayarlamasında etkilidir. Posadan zenginliği nedeniyle bağırsakları çalıştırır. C ve K vitaminleri ile potasyum minerali açısından zengin olması sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir ve kalp-damar sağlığını korur. Yüksek lif içeriğine sahip olduğundan sindirim sisteminin çalışmasını destekler, uzun süre tokluk hissi sağladığından diyet yapanlara önerilir.

ERİK

A ve C vitamini ile kalsiyumdan zengindir. Bağışıklık sistemini güçlendirir, damar ve diş eti sağlığını destekler. Lif içeriği yüksek olduğundan sindirim düzenleyici, ağrı kesici ve direnç artırıcıdır. Fosfor, potasyum ve çözünür posa açısından da zengindir. İçerdiği çözünür posa sayesinde kolesterolün dengelenmesine yardımcı olur. Glisemik indeksi düşük olduğundan diyabet hastaları güvenle tüketebilir.

ÇİLEK

Doğal bir folik asit kaynağıdır. A, C ve E vitamini içerir. Kas ve eklem ağrılarında faydalıdır. Cilde iyi gelir. İdrar söktürücüdür. Lif, antioksidanlar, fosfor, manganez, potasyum gibi vitamin ve mineraller açısından zengindir. Kanser ve enfeksiyon hastalıklarına karşı koruma sağlar. Polifenol olarak adlandırılan sağlığa yararlı bitkisel bileşenler içermesi nedeniyle kan kolesterol ve trigliserid seviyelerinin dengelenmesine yardımcı olur, kalp ve damar hastalıklarına karşı korur.



LONDRA'DAKİ SAĞLIK FUARINDA PROF. DR. KAVAK'A YOĞUN İLGİ

Sağlık turizminin parlayan yıldızı Academic Hospital, İngiltere'nin başkenti Londra'da düzenlenen dünyanın en önemli sağlık turizmi fuarlarından II. London Health Tourism Seminar'da yerini aldı. Çok sayıda ülkenin önde gelen sağlık kuruluşlarının katıldığı fuarda Academic Hospital'a ve hastanenin Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'a yoğun ilgi gösterildi. Basın kuruluşlarının röportaj yaptığı Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, "Türkiye sağlık turizminde bir dünya markası. Biz de Academic Hospital olarak her yıl 74 farklı ülkeden 1 milyon hastayı ağırlıyoruz. Academic Hospital olarak bu başarıya katkı sunabildiğimiz için çok mutlu ve gururluyuz" dedi.



Academic Hair Saç Ekim Merkezi Hizmetinizde!



Hacer ERAYHAN
Saç Ekim Uzmanı



Gökben ACAR
Koordinatör

Çeyrek asırdır dünya standartlarında sağlık hizmeti veren Academic Hospital, hastalarının tüm ihtiyaçlarına karşılık verebilmek hedefiyle geniş hizmet yelpazesine bir yenisini daha ekledi. Academic Hospital'ın çatısı altında kurulan saç ekim merkezi hizmete girdi.



66

Çeyrek asırdır dünya standartlarında sağlık hizmeti veren Academic Hospital, hastalarının tüm ihtiyaçlarına karşılık verebilmek hedefiyle geniş hizmet yelpazesine bir yenisini daha ekledi. Academic Hospital'ın çatısı altında kurulan saç ekim merkezi hizmete girdi. Academic Hospital Hair Saç Ekim Uzmanı Hacer Erayhan, "Psikolojik ve estetik sorunlara neden olan saç kayıpları yaşayanlar, sağlıkta güvenin adresi olan hastanemizde, güven içinde saç ekimi işlemi yaptırabilecek" dedi.

99

Dünya üzerinde milyonlarca insanın en büyük sorunlarından biri zamansız dökülen saçları oluyor. Saç dökülmeleri, insan hayatını psikolojik açıdan olumsuz etkiliyor ve saç kaybı yaşayanlar bu sorun için çözüm arıyor. Academic Hospital, saç kayıpları için çözümler arayanlara Academic Hospital Hair Clinic'i hizmete sundu.

Sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için ihtiyaç duyulan tüm hizmetleri güvenli hastane ortamında, her biri alanının en iyisi güçlü akademik kadrosuyla sunmayı hedefleyen Academic Hospital, bu kez de Academic Hospital Hair Clinic'i hizmete açtı. Saç kaybı sorunu yaşayanların sağlıkta güvenin adresi olan Academic Hospital'da, güvenli uzmanların kontrolünde hizmet alma fırsatı bulacaklarına dikkat çeken Academic Hospital Hair Clinic Kurumsal Pazarlama Müdürü Hacer Erayhan, saç ekimiyle ilgili tüm detayları bizimle paylaştı.



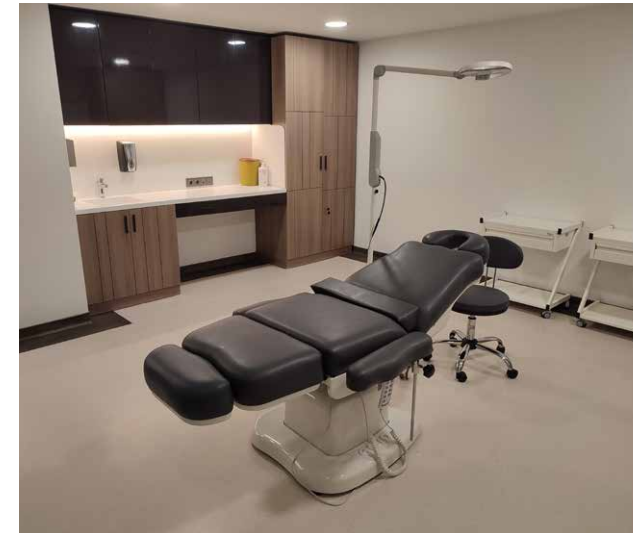
dışında hormonal bozukluklar, sistemik hastalıklar, kıl gelişimi bozuklukları, ilaçlar, psikolojik stres ve saçlı deri hastalıklarına bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir.

SAÇ NEDEN DÖKÜLÜR?

Saç kaybı, birçok nedene bağlı olarak, her yaş grubundan kişinin şikayetleri arasında yer almaktadır. Bunların en başında ve en yaygın olanı hem erkek hem de kadında olan genetik yatkınlıktır (androgenetik alopesi). Bunların

SAÇ EKİM TEKNİKLERİ

Kliniğimizde uygulanan SAFİR FUE (Foliküler Ünite Ekstraksiyonu) ve DHI (Direct Hair Implantation) olmak üzere iki ana saç ekim prosedürü uygulanmaktadır.



SAFİR FUE TEKNİĞİ

FUE saç ekiminde donör bölgesindeki köklerin mikromotor yardımıyla tek tek alınması işlemidir. Safir tekniğindeki kanal açma aşamasının çelik slit'lerle değil, dünyanın en pahalı taşlarından biri olan safir cevherinden üretilen özel cerrahi yöntemle gerçekleştirilir. Bu sayede doku hasarı ve skar oluşumu tamamen engellenmiş olur.

DHI TEKNİĞİ

DHI tekniği, FUE'den farklı olarak donör bölgesinden alınan saç foliküllerinin ekilecek bölgeye DHI kalemleriyle, kanal açılmadan ekilmesi şeklinde gerçekleştirilen bir yöntem olarak açıklanabilir. Saç folikülleri kalem içine özenle teker teker yerleştirilir. Choi iğnesine yerleştirilen saç kökleri aç ve yön belirlendikten sonra iğnenin itme özelliğiyle ekim yapılır; bu yöntem genelde kadın hastalarda ve saçını kestirmek istemeyen hastalarda uygulanır.

KÖK HÜCRE DESTEKLİ SAÇ EKİMİ

Kök hücre saç ekimi, kök hücre saç dökülme tedavisi otolog mikro greft işlemi ve saç ekimi işleminin aynı anda yapılması işlemidir. Ayrıca kök hücre tedavisi uygulanan bölgede yeni hücrelerin oluşması ve hasarlı olan hücrelerin tamirini sağlamak mümkündür. Kök hücre tedavisi tek başına uygulanabildiği gibi saç ekimini desteklemek amacı ile ekimi sonrasında da uygulanabilmektedir. Saç ekimi sonrasında uygulanan kök hücre tedavisi mevcut saçların güçlenmesini sağlarken, yeni ekim yapılan bölgenin de daha çabuk iyileşmesini sağlar. Kendi dokusundan elde edilen enjeksiyon sonrasında, yeni ekilen saç kökleri daha hızlı büyür, saçlar daha canlı, kalın, dolgun-gür ve sağlıklı bir şekilde çıkar.

SAÇ EKİMİ İLE İLGİLİ EN SIK SORULAN 4 SORU

Saç ekimi ağrılı bir işlem midir?

Operasyon lokal anestezi altında yapıldığı için herhangi bir ağrı hissedilmez.

Saç ekimi yaptırmak için kaç gün ayırmam gerekir?

Ortalama 3 gün istirahat gerekir. 4. gün işinize dönebilirsiniz.

Saç ekiminde belirli bir yaş aralığı var mı?

18 yaşını doldurmuş ve saç ekim alanı açılmış her adaya bu operasyon yapılabilir.

Saç analizi ücretli midir?

Saç analiziniz uzmanlarımız tarafından ücretsiz olarak yapılmaktadır.



/academichospitalhair



lp.academichospital.com.tr/academic-hair

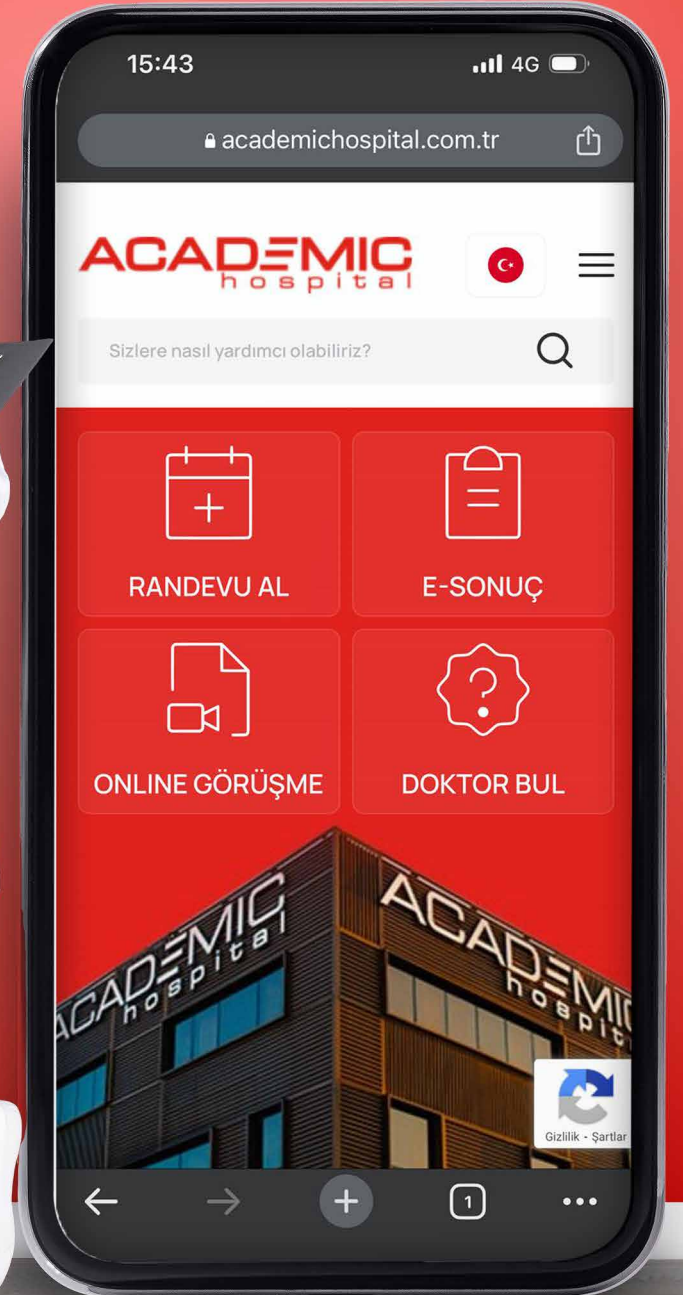


+90 530 919 64 58

WEB SİTEMİZ YENİLENDİ!

Tüm işlemlerinizi online olarak gerçekleştirebileceğiniz
yeni web sitemiz yayında!

www.academichospital.com.tr

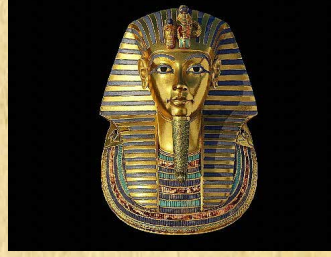


Kültür - Sanat

Çocuk Kral Tutankhamun'un Muhteşem Hazinesi

Uniq Expo, İstanbul, Mayıs sonuna kadar açık kalacak

Dünyada 40 milyondan fazla ziyaretçiyle rekorlar kıran "Tutankhamun, Çocuk Kral'ın Hazinesi Sergisi" İstanbul'da ziyaretçileriyle buluşuyor.60 yıldan uzun bir süredir dünyanın birçok yerini dolaşan sergi, hazinenin Mısır'daki Krallar Vadisi'nde keşfedilişinin 100'üncü yıldönümünde ilk kez Türkiye'de UNIQ Expo İstanbul'da tarih, kültür ve sanatseverlerin beğenisine sunuluyor. Sergi, 3 bin 300 yıldan uzun bir süre önce 9 yaşında tahta çıkan, "Çocuk Kral", "Altın Kral" gibi lakapları olan Firavun Tutankhamun'un mezarında bulunan paha biçilemeyen eserlerden oluyor. Sergide, aralarında Tutankhamun'un mezar odasından çıkan som altın tabutları, mumyası ve altın ve değerli taşlardan yapılmış dünyaca ünlü cenaze maskesi, savaş arabası, silahları ve mobilyaları gibi günlük eşyaları arasından seçilmiş paha biçilmez 400 ün üzerinde eserin birebir replikaları yer alıyor. Açılışına Prof. Dr. İlber Ortaylı'nın da katıldığı "Tutankhamun, Çocuk Kral'ın Hazinesi" isimli sergi, gösterilen yoğun ilgi nedeniyle Mayıs ayı sonuna kadar açık kalacak.



Boğaz'da Yoga

3, 10, 17, 24, 31 Mayıs / 10:00 - Sait Halim Paşa Yalısı, İstanbul

İstanbul'da Sait Halim Paşa Yalısı'nda muhteşem Boğaz manzarası eşliğinde yoga dersleri ile hem ruhunuzu hem de bedeninizi dinlendirmeye ne dersiniz?Boğaz'ın en güzel yapılarından Sait Halim Paşa Yalısı'nda, Boğaz'ın mavisıyla iç içe yoga dersleri her seviyeden yoga severi bekliyor. YogaŞala'nın deneyimli hocası Duygu Erokan eğitmenlik yaptığı Vinyasa Yoga dersleri her çarşamba sabahı 10.00-11.00 saatleri arasında Harem Bahçe Salonu'nda gerçekleştiriliyor. Katılımcılardan yoga matlarını getirmeleri rica ediliyor.



Mehmet Fatih - Ay Işığı Anadolu Türküleri

3 Haziran / 21:00 - Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi, İstanbul

Mehmet Fatih Yalçinkaya, albümüyle aynı adı paylaştan "Ay Işığı" konserlerine devam ediyor. Yalçinkaya, bu kez türkülerini Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi'nde seslendirecek ve konserin bilet gelirleri depremzedelere bağışlanacak. Kadim toprakların dilden dile söylenen ezgileriyle çıktığı uzun soluklu kültür ve sanat yolculuğunun başlangıcını 'Ay Işığı' adını taşıyan albüm ile veren Yalçinkaya, bu çalışmanın başlangıç niteliği taşıdığını dile getirdi. Yaklaşık bin yıldır yaşadığımız coğrafyanın en önemli kültür miraslarından biri olan türkülerimizi, genç kuşaklarla buluşturmak ideali ile yola çıktıklarını ifade eden Mehmet Fatih Yalçinkaya, bir yılda tamamlanan proje için geceli gündüzlü bir efor sarf ettiklerinin ve gençler başta olmak üzere halkın Türk Müziği'ne olan ilgisini arttırmanın çok ayrıcalıklı ve özel bir misyon olduğunu belirtti.



Night Shift:Soundala Therapy Suyun Yankıları

10, 16, 17, 23, 24, 30, 31 Mayıs / 20:00 - Şerefiye Sarnıcı, İstanbul

1600 yıllık tarihiyle görenleri büyüleyen Şerefiye Sarnıcı, iyileştirici bir Night Shift etkinliğine ev sahipliği yapıyor. Night Shift: Soundala Therapy Suyun Yankıları işitsel, görsel ve iyileştirici bir deneyim için katılımcılarını bekliyor. Tarihi sarnıcın mistik ambiyansı, suyun rehberliğinde işitsel ve görsel bir deneyimle buluşuyor.

40 farklı enstrümanın eşlik edeceği ses şifası/meditasyonu etkinliği, ses şifası pratisyeni ve somatik deneyimleme uygulayıcısı Rida Kırışı ile müzisyen Can Dedeoğlu eşliğinde yürütülecek.Soundala Therapyetkinliğinde katılımcılar,titreşimlerinin de sürece dâhil olabileceği bir daire şeklinde gözleri kapalı, oturur pozisyonda konumlanıyor. Etkinlik boyunca gonglar, Himalaya kaseleri, flütler, kristal kaseler, ocean drum, aqua drum, çanlar, davullar ve diğer ses şifası/meditasyonu enstrümanları kullanılarak 3 boyutlu ses küresi oluşturuluyor. Çalışmaya katılmak için herhangi bir deneyim ya da pratik gerekmiyor; katılımcıların sarnıcın içerisinde minderlerde gözleri kapalı uzanarak ortalama 40 dakika sesleri dinlemesi yeterli oluyor.



BİR ÖMÜR NASIL YAŞANIR?

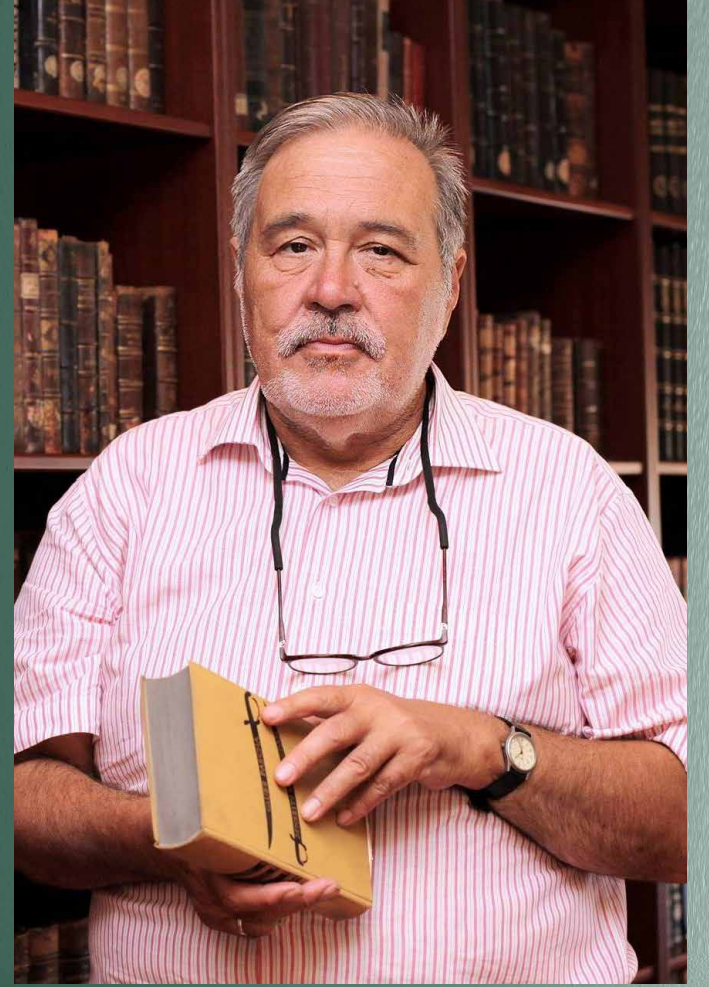
"Cesur olun. Kendinizi rahat hissettiğiniz alanın dışında pencereler açın. Farklı dünyalarla ancak böyle tanışsınız. Ben hep yarımda dursaydım, dünyayı değiştirecek insanları aramasaydım, bugün tanıdığınız ben olmazdım. Bir insanın bittiği an, miskinliğe esir olduğu andır. İnsan, konforundan vazgeçmeyi göze almalıdır. Kendi dünyasını yerinden kendisi oynatmalıdır." (İlber Ortaylı)

Ülkemizin medarıftıhları olmuş tarihçi İlber Ortaylı, deneme türündeki kitabı "Bir Ömür Nasıl Yaşanır" ile insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları sorunların üstesinden nasıl gelecekleri ve doğru tercihte bulunma yöntemleri konusunda bize bir ufuk açıyor. İlber Ortaylı, yediden yetmişe herkesin faydalanacağı, bilgi şahsiyetinden ve yaşam tecrübesinden süzülen tavsiyelerden oluşan bir eser sunuyor. İlber Hoca bu kitapta, bir insanın, çocukluktan itibaren hayatın hemen her alanında ihtiyaç duyacağı çözümleri nasıl bulabileceğini örnekler vererek anlatıyor. "Herkes kendi talihinin mimarıdır" sözünü hatırlatarak, kendi yolunu çizmenin ne anlama geldiğini tüm kritik noktalarıyla yorumluyor.

- Bir ömrü hakkıyla yaşayabilmek ve yaşanan her andan tat alabilmek için önce ne lazımdır?

- İnsan hayatı kaç dönemden oluşur ve her bir dönemde neleri tecrübe etmek gerekir? 15, 25, 40 ve 55 yaşları neden birer eşiktir?
- İnsan kimden, ne öğrenebilir? Kendi kendini yetiştirmek nasıl mümkün olur?
- Kişi mesleğini neye göre seçmelidir?
- Bir işin uzmanı olmak ve o uzmanlık bilgisiyle çalışmak için nelere ihtiyaç vardır?
- Bir dil, en iyi nasıl ve ne zaman öğrenilir?
- En verimli sonucu alabilmek için nasıl çalışmak gerekir?
- Sorumluluk sahibi bir insan, kendisi veya çocukları için nasıl bir eğitim modeli aramalıdır?
- Hayata değer katmak için ne tür insanları arayıp bulmak gerekir?
- Doğru kararlar alabilmek için en çok kimleri dinlemek gerekir?
- En iyi nasıl seyahat edilir; bir şehir nasıl dolaşılır? Hangi müze, hangi meydan, hangi sokakları görmek için dünyanın bir ucuna kadar gidilebilir?
- İyi film, güzel müzik, doğru kitap nedir? Hangi temel eserleri dinlemeli, okumalı ve seyretmeliyiz?
- İnsan yaşadığı şehirden tam manasıyla nasıl yararlanabilir?

"Bir Ömür Nasıl Yaşanır?", İlber Hoca'nın gözünden, insanın hayattaki anlam arayışına, bu arayışın tadını nasıl çıkaracağına ve süreç boyunca karşılaştacağı zorluklarla nasıl baş etmesi gerektiğine dair çok özel bir kılavuz.



BURÇLAR

MAYIS BOĞA



Maddecilikleri ile ön plana çıkarlar, "sahip olma" onlar için çok önemlidir, parayı severler. Keyiflerine aşırı düşkündürler. İnsanlara yardım etmekten hoşlanırlar. Çevresi tarafından aranılan, sıcakkanlı insanlardır. Olayları organize ederlerken rahatlıklarını gözetirler. Yaşamdaki isteklerini elde ettikleri zaman, hiçbir koşul onları başka yönle çekemez.

Yönetici Gezegen: Venüs
Renk: Ateş pembe, açık mavi, eflatun
Uğurlu Taşı: Elmas
Şanslı Sayısı: 6
Şanslı Günü: Cuma
Karşıt Burç: Akrep
Şehirler: New York, Dublin, Leipzig, Rodos

HAZİRAN İKİZLER



Hızlı düşünürler, pratik zekalı, çekici ve akıllıdırlar. Aynı anda birkaç işi birden rahatlıkla yaparlar. Bu yüzden değişik karakterli olmalarıyla tanınırlar. Bu özelliklerinin yansımalarını her an gözleyebilirsiniz. Son derece neşeli ve mutlu oldukları bir anda, aniden mutsuz olabilirler. Çevreleri tarafından sürekli yanlış anlaşılabilirler.

Yönetici Gezegen: Merkür
Renk: Sarı, gri, mavi, açık mavi, siyah
Uğurlu Taşı: Akik
Şanslı Sayısı: 5
Şanslı Günü: Çarşamba
Karşıt Burç: Yay
Şehirler: Londra, San Francisco, Yeni Delhi

TEMMUZ YENGEÇ



Aşırı hassas, kırılgan ve kuruntuludurlar. Sorumluluk duyguları çok gelişmiştir. Yaptıkları her işte detaycı ve mükemmeliyetçidirler. Onlarla geçinmek çok kolay değildir. İyi anlarında neşeli ve anlayışlı olurlar ancak bazen ortada hiç neden yokken somurtkan ve alıngan olabilirler. Sevgilerini ve duygularını belli etmekten hoşlanmazlar. Bağışlayıcı oldukları pek söylenemez.

Yönetici Gezegen: Ay
Renk: Gümüş, gri, eflatun
Uğurlu Taşı: İnci
Şanslı Sayısı: 2
Şanslı Günü: Pazartesi
Karşıt Burç: Oğlak
Şehirler: İstanbul, Amsterdam, Milano, Manchester, Stockholm



Bobbi Brown'un İkonik Ürünü Long-Wear Cream Shadow Stick ile Baharı Karşılayın.

Kremi yapısıyla tüm zamanların gözde ürünü Long Wear Cream Shadow Stick ile baharı karşılamaya hazır mısınız? Her sürüşte sevdiğiniz bitiş ve rengi sunan bu ürün, 29 farklı renk tonu ile baharın tüm renklerini kutluyor. 3 farklı bitiş ile hem gece hem de gündüz makyajlarında tek sürüşte sınırsız görünüm yaratan bu ikonik krem göz farı, bahar ayları için sevilen minimal, aydınlık ve ışıltılı güzellik görünümüne kavuşmanızı sağlarken pratik kullanımı ile favoriniz olmaya devam edecek.

Long Wear Cream Shadow Stick: 750 TL
Skin Full Cover Concealer: 800 TL
Brightening Blush: 920 TL
Higlighting Powder Aydınlatıcı Pudra: 920 TL
Luxe Lip Color Ruj: 620 TL

Bizi takip edin! @bobbibrownturkiye
İrem Bektaş / L'Appart PR - irem@lappartpr.com - Şevval Arslan / L'Appart PR - seval@lappartpr.com

Anneler Günü Hediye Alternatifleri FLO'da!

Her yaşa ve tarza uygun, modayı yakından takip eden tarz sahibi annelere birbirinden şık ayakkabı ve çanta alternatifleri sunan FLO ayakkabı koleksiyonunda sneakerdan babete, loaferden topuklu ayakkabıya kadar birçok model yeralıyor.

Sneaker koleksiyonunda yer alankrem ve bej renklerinin hakim olduğu kalın tabanlı modeller sezon trendini yansıtırken, dişli ve yumuşak taban özellikleriyle adımlara konfor katıyor. Şıklığından vazgeçmeyen kadınlar ise pudra rengi, bej ve kahve tonlarındaki stiletto modelleriyle tüm dikkatleri üzerine çekiyor. Ayrıca koleksiyonda yer alan hardal ve toprak renklerinin ön planda olduğu babetler ve loaferler casual giyinmeyi seven annelere en ideal alternatif oluyor. Annelerin sıklıkla tercih ettiği pastel, siyah ve beyaz tonlarının hakim olduğu metal toka, kare mini topuk detaylı modeller adeta baharın gelişini müjdeliyor. Kombinlerle uyum yakalayacak çanta ve cüzdan modelleri ise eşyaları toparlayarak kullanım kolaylığı sağlıyor. Anneler Günü'nde annelerin kombinlerini süsleyecek modeller FLO İlkbahar-Yaz Koleksiyonu'nda sizleri bekliyor!



İnci Gold'dan annelere özel bahar renkli tasarımlar



İnci Gold, göz kamaştıran tasarımları ve eşsiz koleksiyonuyla Anneler Günü'nü daha da özel kılacak. 2023'ün öne çıkan büyük boyutlu, geometrik şekiller ve doğal taşlarla süslenmiş vintage tarz takıların yer aldığı özel koleksiyon, en kıymetli annelerimizin en özel anlarına eşlik edecek. Takıda zarafeti unutulmaz detaylarla bütünleyen İnci Gold ile anneler, sevdiklerinin bu değerli hediyesiyle daha da mutlu olacak.

İnci Gold, ayrıca yenilenen dijital uygulaması sayesinde kullanıcılara tasarımlarını, kendi beğenilerine göre oluşturabilme imkânı da sağlıyor. Uygulama, 1500 ürünün taş ve altın rengini, ayarını, ölçüsünü tasarlayıp son halini çeşitli açılardan görerek satın alma fırsatı sunuyor.

Özel tasarımlarla kişinin zevkine göre oluşturulabilen İnci Gold koleksiyonu, birbirinden eşsiz takılar, değerli taşlar, altın, gümüş ve çeşitli pırlantalar arasından sayısız hediye alternatifleriyle dikkat çekiyor. Zevke göre seçilebilen taşlar ve aksesuarlarla zenginleşen kolye, kolye ucu, yüzük, alyans, taktak, beştaş, bilezik, bileklik, küpeler ve setler annelerin güzelliğine güzellik katmak için ziyaretçilerini bekliyor.

'İnci Gold' uygulamasına Google Play Store ve Apple Store'dan ulaşmak mümkün oluyor.

YVES ROCHER'İN SAÇ BAKIM SERİLERİ DAHA ETKİN VE DAHA DOĞAL FORMÜLLERİ İLE YENİLİYOR!

YvesRocher'nin çok sevilen saç ailesi ürünleri daha etkin ve daha doğal geliştirilmiş formülleri ve ambalajlarıyla yenileniyor. Tamamı vegan olan ve %94'ten fazla doğal içeriğe sahip olan saç ürünleri silikon içermemeleriyle ve tüm şampuanlarının sülfatsız olmasıyla hem size hem de doğaya duyarlı bir saç bakımı sunuyor. Yenilenmiş ve geliştirilmiş içerikleriyle saçlarınızın ihtiyaçlarına kesin çözüm sunan saç ailesi ürünleri saçlarınızın daha güçlü olmasını sağlıyor.



5. Geleneksel 23 Nisan KELEBEK KIDS Resim Yarışması Minik Eller Anneleri için Çiziyor

Son katılım tarihi:
10 Mayıs 2023
Ayrıntılı bilgi için:
yarisma.kelebek.com



Kelebek Mobilya, bu yıl beşinci kez çocukları resim yapmaya davet ediyor. "Minik Eller Anneleri için Çiziyor" temasıyla düzenlenecek resim yarışmasında çocuklar annelerine olan sevgilerini aktardıkları resimleriyle yarışacak ve hediyelerin sahibi olacak. 15 yaşını doldurmamış tüm çocuklar başvuru adresinden (<https://yarisma.kelebek.com/>) yarışmaya katılabiliyor. Jüri tarafından dereceye giren 23 çocuğun eserleri ise belirlenen Kelebek Mobilya mağazalarında ziyaretçiler ile buluşacak.

Çocukların hayallerini resmedecekleri yarışmada malzeme ve teknik serbest olacak. Yarışmanın sonuçları Anneler Günü'ne denk gelen 14 Mayıs 2023 tarihinde Kelebek Mobilya sosyal medya hesaplarında ve yarisma.kelebek.com sitesinde duyurulacak. Hediyeler aynı gün sahipleriyle buluşturulacak. 10 Mayıs 2023 tarihine kadar çizdikleri resimleri internet sitesinde bulunan formu doldurarak yükleyen ebeveyn ve çocuklar yarışmaya katılım hakkı kazanmış olacak.

45 yılı aşkın deneyimiyle Lierac Phytolastil serisi çatlak karşıtı bakım serisi ile öncü olmaya devam ediyor!

Lierac Phytolastil Serisi, klinik olarak kanıtlanmış etkiye sahip cilt tarafından rahatça emilen, doğal ve mükemmel bir birleşim sunuyor. Yüzde 98 doğal kaynaklı içerik bileşimi ile çatlak oluşumunun öncesinde önleme ve sonrasında onarım olarak her aşamasında etki ediyor. Seri, özellikle hamilelik döneminde başlayan, annelik döneminde de devam eden ve kilo alıp vermede oluşan çatlaklarda aslanpençesi, sarmaşık ve kırkkilit otundan oluşan flavonoidler, tanin ve silisyum açısından zengin, yüzde 98 doğal kaynaklı içeriğiyle dermiş tabakasında meydana gelen gerginliği azaltıyor ve epidermiste yeniden yapılandırma sağlayarak çatlaklara karşı etki ediyor.



Parker'dan annelere özel şık kalemler

Parker'ın kalemdeki derin uzmanlığının yeni nesil temsilcileri arasında yer alan Vector XL, anne eline en çok yakışan renklerle buluşuyor. İngiltere'de iki kez Kraliyet Arması ile ödüllendirilen Parker'ın tasarımda sınırları aşan yaklaşımını güvenilir performansla buluşturduğu Parker Vector XL Dolma Kalem ve Roller Kalem, modern yaşam tarzı ile mükemmel uyumu temsil ediyor. Modern görünümü ve yüksek kalitesi ile Parker'ın şık kalem konusundaki uzmanlığının yeni nesil temsilciliğini üstleniyor.

Isıya ve suya karşı dayanıklı yeni Avon Delightfull False Lash Suya Dayanıklı Maskara ise içeriğindeki yeşil kahve çekirdeği özü içeren zengin formülü sayesinde kirpiklerde topaklanma veya bulaşma yapmaz. Göz makyajınızda tüm gün kalıcılık sağlayacak yeni maskaranız aynı zamanda kolayca temizlenebilen yapıda.



Avon'un en yeni maskarası Delightful False Lash

Göz makyajınıza ilham kaynağı olacak Avon'un en yeni maskarası ile tanışmaya hazır mısınız? Yumuşak ve etkili formülüyle kirpiklere ağırlık yapmadan ekstra hacim sağlayan yeni Avon Delightfull False Lash Maskara ile dilediğiniz takma kirpik görünümüne bulutsu hafiflikte kirpik hissiyle sahip olmak artık mümkün!

Hafif, hacimli ve kabarık takma kirpik etkisine sahip Avon Delightfull False Lash Maskara kirpiklerde topaklanma veya bulaşma yapmaz. Kirpiklerde en dip köşelere bile kolaylıkla ulaşan ve her kirpiği kolayca ayıran fırçasına bayılacaksınız! Gül suyu içeren zengin formüllü maskara aynı zamanda gözden kolayca çıkartılabilir yapıda geliştirildi.

SAYI 28 | Academic News | 2023



Dermalex Yeni Serum Serisiyle Senin Işıltın'ı Keşfetmeye Çağırıyor!

Perrigo çatısı altında geçtiğimiz yıl "Cildinizin Hak Ettiği" terapi sloganıyla tüketicilerle buluşan Dermalex'in, yeni C Vitamini Aydınlatıcı Serum ve B Vitamini Nemlendirici Serum Perrigo Türkiye Pazarlama Direktörü Gözde Shavky ve ışıltı ile göz kamaştıran Yasemin Tatlıses'in ev sahipliğinde tanıtıldı. #SeninIşıltın konseptiyle ışıltılı bir dünyayı keşfe çıkaran davette Perrigo Türkiye Pazarlama Direktörü Gözde Shavky, davetlilerle marka hikayesini ve markanın yeni yıldız serum serisinin eşsiz içeriklerini paylaşırken sahnede kendisine Yasemin Tatlıses eşlik etti.



Yaşlanma karşıtı bakımda Vichy Liftactiv'den yeni güçlü ikili

Vichy'nin yaşlanma karşıtı bakımdaki güçlü serisi Liftactiv'in iki yeni serumu Liftactiv %15 Saf C Vitamini Aydınlatıcı Antioksidan Serum ve Liftactiv Saf Retinol Derin Kırışıklık Karşıtı Serum, dermatologların yaşlanma karşıtı bakımda güçlü etki için en çok reçetelediği rutinlerden biri olarak görülüyor. Liftactiv Saf C Vitamini Serum, %15 saf C vitamini içeren formülüyle daha aydınlık görünen bir cilt için antioksidan cilt savunmasını güçlendiriyor. Liftactiv Saf Retinol Derin Kırışıklık Karşıtı Serum ise formülündeki %0,2 saf retinol ve %1 probiyotik türevleri ile hücre yenilenmesini desteklerken derin kırışıklıklar dahil tüm kırışıklık görünümünü azaltıyor.

Sun Essential ile Güneşten Gelen Güzellik Sağlıkla Ortaya Çıksın

Biz kadınlara en iyi gelecek şey heyecanını yitirmemiş bir birliktelik ve doğru bir güneş kremi. Yıllardır akıllara tek bir soru, En doğru güneş kremi hangisi? Bitmek bilmeyen günlük mücadelelerimiz bir de güneş ışınlarının zararlı ışınlarından korunmayı ekliyoruz. Güneş ışınlarının ciltte yarattığı tahribatı çok iyi bilir hale geldik. Peki çözüm nerde saklı? Cilt esnekliğini kaybetmesin, kuruluk, kırışıklık, leke gibi durumlar oluşmasın kaygılarımızla denemediğimiz ürün kalmadı belli ki.



Türkiye'nin İlk Vegan Baklavacısı Babazade Baklava'dan Bir İlk Daha: Frambuazlı Soğuk Baklava

İsmi Baba ve Oğul kelimelerinin gücünden alan Babazade baklava hatırlanacağı gibi Türkiye'nin ilk vegan baklavacısı olarak tescillenmiş ve bu oluşumuyla büyük takdir toplamıştı. Baklava'da dünyada bir ilki başaran işletme, aynı dönemde vegan su böreğinden vegan kadayıf'a kadar tüm çeşitlerini lezzet tutkunlarıyla buluşturmuştu.



Waterman'dan sevdiklerinize çok özel bir dolma kalem; Allure Deluxe

Özel bir yıla çok özel bir dolma kalemle başlangıç yapmak isteyenlere, Paris'ten ilham alan eşsiz bir tasarıma sahip Allure Deluxe dolma kalem tam size göre. Mat pembe cila ile tamamlanan ya da göz alıcı beyaz lake seçeneği bulunan Allure Deluxe ile sevdiklerinizi mutlu edin.



MUTLU BAYRAMLAR

Kurban Bayramı'nın sağlık, huzur, mutluluk, bolluk ve bereket getirmesini diliyoruz.



ÇENGEL BULMACA

16		1	21		23			0
3	18			23			4	
5						27		
6								
	78							31
91			02	41			1	
12		20				13		
		14	22		26			
	15							

Soldan Sağa

- 1- Nikel'in simgesi
- 2- Disprosyom'un simgesi
- 3- Angola'nın başkenti
- 4- Anadolu halklarının en eski ana tanrıçası
- 5- Milliyet, millilik
- 6- Ağaç işleriyle uğraşan ve ağaçtan çeşitli eşya yapan usta
- 7- Yasaklama, engelleme
- 8- Eski dilde kovma
- 9- Güney Afrika Cumhuriyetinin plakası
- 10- İngiliz uzunluk ölçüsü
- 11- Sodyum'un simgesi
- 12- Seyelan
- 13- Uluslararası Basın Enstitüsünü simgeleyen harfler
- 14- Tombul, iri yapılı, genç irisi
- 15- Anadolu'nun bazı yörelerinde tohumla verilen ad

Yukarıdan Aşağıya

- 16- Bir tür iskambil oyunu
- 17- Kükürtle demir bileşiminden biri
- 18- Eklemek, katmak
- 19- Su dolabı
- 20- İtici güç, ilham verici
- 21- İnsanca
- 22- Aşk ateşi
- 23- Hayret, teaccüp
- 24- Dokuma tezgahı çerçevelerinin gücü tellerine takılan ve içinden çözgü ipliği geçen küçük halka
- 25- Balık adam
- 26- Utanma duygusu
- 27- Teniste topun çizdiği yol. Topu rakibin arkasına düşürmeyi amaçlayan vuruş
- 28- Parola, işaret, alamet
- 29- Gazete, dergi gibi yayınlarda sayfa düzeni
- 30- Ağaç cılası
- 31- Borç veren, alacaklı

İLK KAHRAMANLARIMIZ BABALARIMIZ

Gölgesinden güç aldığımız çınarlarımız, fırtınalardan korunduğumuz limanlarımız, hayata güvenle bakmamızı sağlayan ilk kahramanlarımız; kalbi sevgiyle çarpan babalarımızın

Babalar Günü
Kutlu Olsun!



Kadın Hastalıkları Doğum ve Perinatoloji alanında dünyaca ünlü hekimimiz, Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı

Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK'ın
yeni kitabının 3. baskısı çıktı.

ACADEMIC HOSPITAL

Tecrübesi ile

Bağdat Caddesi'nde!

Sağlıkta güvenin adresi Academic Hospital çeyrek asırlık tecrübelerini, deneyimli kadrosuyla ve tıpta çağın en ileri teknolojisiyle Bağdat Caddesi'ne taşıdı. Her biri alanında uzman sağlık kadrosuyla, duayen hocalarıyla, ileri teknolojisiyle ve A Plus sağlık hizmetiyle fark yaratan Academic Hospital Group, Academic Clinic'i hizmete sundu.

