

Cildiniz  
Soğuk Havalara  
Hazır mı?

Sessiz Tehdit  
Reflü!

Lokman Hekim  
Sağlık Grubu  
Kültür Yolu  
Festivali'nde

Kırgızistan'da  
Lokman Hekim  
Medical Center  
Açıldı

Sağlıklı  
Bir Gebelik İçin  
Neler Yapılmalı?



Röportaj:

*Astronot*

# Tuva Cihangir Atasever

# EDİTÖRDEN

Merhaba,

Bu sayımızda jinekolojideki son yenilikleri ele aldık. Robotik cerrahinin kadın sağlığında sağladığı avantajlar, ameliyat süreçlerindeki kolaylıklar ve hasta konforunu artıran uygulamaları sizlerle paylaşıyoruz.

Türkiye'nin uzay çalışmalarında öncü isimlerinden Astronot Tuva Cihangir Atasever ile gerçekleştirdiğimiz röportajda, insan fiziolojisi üzerine yaptığı gözlemler ve uzay yolculuğunun sağlık üzerindeki etkilerini konuştuk. Gençler ve bilim meraklıları için ilham verici bir sohbet oldu.

Çankaya'da düzenlenen seminerde işitme kaybının erken teşhisinin önemi vurgulandı. Katılımcılar, işitme sağlığını korumak için alınabilecek önlemler ve erken müdahale yöntemleri hakkında bilgilendirildi.

Kültür Yolu Festivali'nde sağlık ve sanatı bir araya getirdik. Sergiler, atölyeler ve etkinliklerle toplumun hem bedensel hem de ruhsal sağlığına dikkat çekmeyi amaçladık.

Lokman Hekim Sağlık Grubu, toplumsal farkındalık ve eğitim amacıyla birçok seminer düzenledi. Organ Bağışı Haftasında farkındalık semineri, LHÜ Ankara Hemşirelikte uygulama programı, 1-7 Ekim Emzirme Haftası kapsamında seminerler, Dünya İnme Günü'nde farkındalık semineri, Kızılay Haftası farkındalık semineri ve Meme Kanseri Farkındalık Semineri ile sağlık bilincini artırmayı hedefledik.

Ankara'da yaşayan Hamza Mesut Ağır, zorlu hayat yolculuğuna rağmen annesinin desteği ve azmiyle Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi 6. sınıf öğrencisi olarak eğitimine devam ediyor. Onun hikayesi, azim ve kararlılığın gücünü gözler önüne seriyor.

Bu sayımızda bağışıklığı güçlendiren grip aşısı, D vitamini takviyeleri ve sağlıklı gülümsemenin önemi üzerine bilgilendirici yazılara da yer verdik.

Güncel sağlık verilerini ele aldığımız iki makalede kalp krizi ve kalp vakalarındaki artışa dikkat çektik, riskleri azaltmak için yapılabilecekleri aktardık.

Genç anne adayları için sağlıklı gebelik ve tüp bebek tedavisi üzerine hazırladığımız içeriklerde, hem bilinçlenme hem de doğru bilgiye erişim sağlanıyor.

Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar sağlıklı kalın.

Dergimizle ilgili görüş ve yorumlarınızın bizim için önemli olduğunu bilmenizi isteriz. Yan tarafta bulunan QR kodu akıllı cihazınızın kamerasına okutarak bizimle irtibata geçebilirsiniz.



# BAŞLARKEN

Süleyman Alper İnceöz: CEO



2025 yılını geride bırakırken, 2026'da Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun 30. kuruluş yıl dönümünü kutlayacak olmanın gururunu ve heyecanını yaşıyoruz. Bu özel döneme adım atarken, dergimizi de ilk kez dijital ortama taşıyor; hem 30 yıllık birikimimizi hem de geleceğe dair vizyonumuzu yeni bir mecrada paylaşmanın mutluluğunu duyuyoruz.

Şirketimizin temel hedefi; sürdürülebilir ve organik büyümeyi sağlamak. Krizleri doğru analiz ederek fırsata dönüştürmek, altyapımızı günün koşullarına uygun şekilde güncellemek ve sürekli iyileştirmek önceliklerimiz arasında yer alıyor. Nitelikli sağlık çalışanı kadromuzu güçlendirmeye ve çağın gerekliliklerine uygun sağlık hizmeti sunabilmek için teknolojik altyapımızı sürekli geliştirmeye devam ediyoruz.

Dijitalleşme, Grubumuzun stratejik önceliklerinden biridir. Hastane Yönetim Sistemi ve ERP altyapılarımızın tam entegrasyonunu sağlayarak süreçlerimizi uçtan uca dijital hale getirdik. Elektronik belge yönetimi, bilgi yönetimi ve kalite yönetim sistemlerini şirket genelinde yeniden yapılandırdık. Kurumsal yayın markamız olan Lokman Hekim Dergisini de dijital yayıncılığa taşıyarak bu alanda önemli bir dönüşümü hayata geçirdik.

Yurt içindeki yatırımlarımızın yanı sıra yurt dışında da sağlık hizmeti sunma vizyonumuzu kararlılıkla sürdürüyoruz. Bu kapsamda yılın son aylarında önemli bir adım atarak, Kırgızistan'ın başkenti Bişkek'te Lokman Hekim Medical Center'ı hizmete açtık. Yüksek teknoloji altyapısı ve uluslararası kalite anlayışıyla tasarlanan merkezimiz; erken teşhis, doğru tanı ve etkin tedavi yaklaşımıyla bölge halkına hizmet verecek.

Lokman Hekim Dergisi'nin bu sayısı vesilesiyle, ilk kez Genel Müdür sıfatıyla sizlerle bir araya gelmenin mutluluğunu yaşıyorum. Önümüzdeki sayılarda kurumumuza ilişkin yeni gelişmelerle yeniden buluşmayı diliyorum.

Sağlıkla kalın.



# İÇİNDEKİLER

6



Gıda Katkı  
Maddeleri

8



Jinekolojide  
Robotik Cerrahi

10



Tarladan Eczanelere  
Tıbbi ve  
Aromatik Bitkiler

12



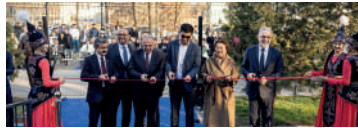
Reflü Hastalığı  
ve Etkili Tedavi  
Yöntemleri

14



Röportaj:  
Tuva Cihangir  
Atasever

18



Bizden  
Haberler

32



Grip  
Aşısı

34



D Vitamini  
Eksikliğine Dikkat!



Sağlıklı Bir Gülümseme,  
Mutlu Bir Yaşam!

36



Gebelik  
Şekeri



40

Sporun Gücünü  
Keşfedin

42



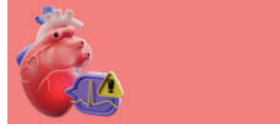
Kalp Sağlığını  
İhmal Etmeyin



44

Ani Kalp Krizi  
Vakaları

48



Sağlıklı Bir  
Gebelik İçin



50

Tüp Bebek Tedavisinde  
Kritik Faktör Psikoloji

52



Bel Fıtığı Hakkında  
Bilmeniz Gerekenler



56

**Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş.**

**Adına Sahibi**

Dr. Mustafa Sarıoğlu

**Editör – Yazı İşleri Müdürü**

Ebru Taş

**Yayın Danışma Kurulu**

Dr. Ali Haydar Yakut

Dr. Barış Ecevit Yüksel

Dr. Celil Göçer

Dr. Mehmet Altuğ

Dr. Murat Kadir Erdem

Dr. Necmettin Din

**Yönetim Yeri**

Dumlupınar Bulvarı

No: 164 / 306

Çankaya / Ankara

Tel: 444 99 11

**Tasarım & İçerik Editörü**

Burcu Akkan

Emek Mah. Bişkek Cad.

No: 125-127 İç Kapı No: 16

Çankaya / Ankara

**Basım Yeri**

Afşar Medya Matbaacılık

San. Tic. A.Ş.

Ostim OSB Mah. 1424. Sk

Ostim Mega Center No: 8/2

Yenimahalle / Ankara

Tel: 0 312 394 39 22

**Yayın Tarihi**

Aralık 2025

Lokman Hekim

Sağlık Grubu'nun

Yerel Süreli Yayın Organıdır.

3 ayda bir yayınlanır.

Ücretsizdir.



## Gıda Katkı Maddeleri

### *Sağlığımıza Etkileri ve Bilinçli Tüketim*

Günümüzde birçok işlenmiş gıda, raf ömrünü uzatmak, lezzetini artırmak ve görsel olarak daha cazip hale getirmek amacıyla renklendiriciler, koruyucular ve tatlandırıcılar gibi katkı maddeleri içermektedir. Ancak bu maddelerin sağlık üzerindeki etkileri konusunda farkındalık yaratmak büyük önem taşımaktadır. Tüketicilerin bilinçli hareket etmesi, sağlıklı gıda seçimlerinde bulunmalarını sağlayabilir.

**Uzm. Dyt. Ayfer Bozkurt**  
*Lokman Hekim Akay Hastanesi*  
*Beslenme ve Diyetetik*

Gıda ürünlerinin sağlıklı olup olmadığını anlamak için etiket okuma alışkanlığı kazanmak gerekir. Dünyada gıda içeriklerini sınıflandıran farklı sistemler mevcuttur:

- Nutri-Score Endeksi: Ürünleri beslenme değerlerine göre A, B, C, D ve E şeklinde sınıflandırır.
- Nova Sistemi: Gıdaların işlenmişlik derecesine göre 1'den 4'e kadar puanlar.

Ancak bu sistemler ülkemizde henüz yaygın olarak kullanılmamaktadır. Dolayısıyla tüketicilerin içerik listelerini dikkatle incelemesi ve işlenmiş gıdaları mümkün olduğunca sınırlaması önemlidir.

### Doğal mı? Her Doğal Gıda Sağlıklı Sentetik Katkı Maddelerinin Zararları

"Doğal olan her şey sağlıklıdır" düşüncesi her zaman doğru olmayabilir. Örneğin, E120 (koşineal) adlı gıda boyası böceklerden elde edilen doğal bir renklendiricidir, ancak her doğal maddenin güvenli olduğu anlamına gelmez. Aynı şekilde bazı mantar türleri doğaldır ancak toksik etkilere sahiptir. Bu nedenle



bir gıdanın doğal olması, onun zararsız olduğunu garanti etmez.

Light ürünler de dikkat edilmesi gereken gıdalar arasındadır. Yağ ve tuz açısından azaltılmış olmaları sağlıklı görünmelerini sağlasa da, tatlandırıcı içeren light tatlılar, vücut için istenmeyen etkilere neden olabilir.

Sentetik tatlandırıcılar ve gıda boyaları, doğada bulunmayan yapay bileşiklerdir. Vücut, bu maddeleri yabancı olarak algılar ve atmaya çalışır. Sentetik katkı maddeleri ile ilgili bazı riskler şunlardır:

- Hiperaktivite ve davranış bozuklukları (özellikle çocuklarda)
- Alerjik reaksiyonlar ve cilt problemleri
- Bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkiler
- Bazı katkı maddelerinin genetik hasara yol açma potansiyeli

Özellikle hazır gıdalarda bulunan renklendiriciler ve koruyucular, uzun vadede sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle işlenmiş gıdaları sınırlamak ve doğal beslenmeye yönelmek en sağlıklı

tercihlerden biridir.

### Bilinçli Tüketici Olmak: Gıda Denetimi ve Güvenli Tüketim

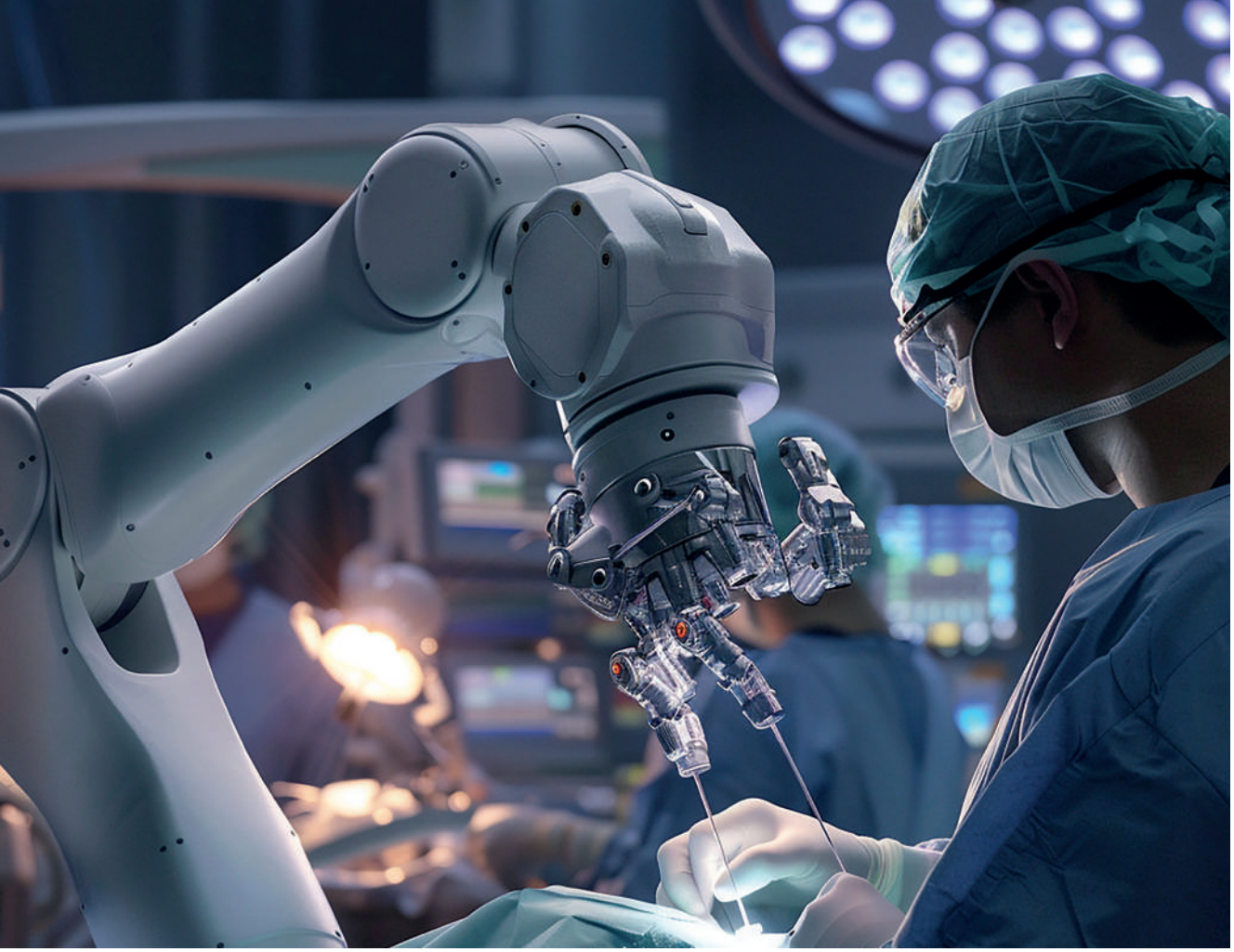
Tüketicilerin, gıda etiketlerini dikkatle inceleyerek bilinçli tercihler yapmaları gerekmektedir. 'Gıda Ölçer' gibi mobil uygulamalar, gıdaların içeriği hakkında detaylı bilgi vererek tüketicilere rehberlik edebilir. Ayrıca, tüketiciler şüpheli gördükleri durumları Alo 174 Gıda Hattı aracılığıyla yetkililere bildirebilirler.

Tüketici talebi, gıda üreticilerinin politikalarını değiştirmede önemli bir etkidir. Sağlıklı ve doğal gıdaların daha fazla üretilmesi için, bilinçli tüketim alışkanlıkları geliştirilmelidir.

### Sonuç: Sağlığımız İçin Bilinçli Tercihler Yapalım

Gıda katkı maddelerinin uzun vadeli etkilerini göz önünde bulundurmak, daha sağlıklı bir yaşam sürmek için büyük önem taşır. Tüketicilerin bilinçlenmesi, hem bireysel sağlığı korumaya hem de gıda sektörünü daha sağlıklı üretim süreçlerine yönlendirmeye katkı sağlayacaktır. Gıda seçimlerinde dikkatli olmak, uzun vadede sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.





## Jinekolojide Robotik Cerrahi

Günümüzde kadın hastalıklarının tedavisinde cerrahi yöntemler hızla gelişmekte ve teknolojinin sunduğu imkanlar sayesinde çok daha konforlu hale gelmektedir. Robotik cerrahi, bu gelişimin en ileri noktalarından biri olarak jinekolojik hastalıkların tedavisinde önemli bir yer edinmiştir.

***Prof. Dr. Vakkas Korkmaz***

*Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi  
Kadın Hastalıkları ve Doğum - Jinekolojik Onkoloji*



Robotik cerrahi, cerrahın yüksek çözünürlüklü görüntü eşliğinde ve robotik kollar aracılığıyla ameliyatı gerçekleştirmesini sağlar. Bu sayede hem cerrahın görüş alanı genişler hem de el becerisi artar. Sonuçta hastalar için daha hassas, daha az travmatik ve daha hızlı iyileşen bir ameliyat süreci sağlanmış olur.

#### Robotik Cerrahi Hangi Jinekolojik Durumlarda Kullanılır?

Robotik cerrahi özellikle aşağıdaki jinekolojik durumlarda tercih edilmektedir:

- Rahim alma ameliyatları (histerektomi)
- Miyom (rahim içi kitle) çıkartılması
- Çikolata kisti (endometriozis) cerrahisi
- Tüp ve over operasyonları
- Jinekolojik onkoloji cerrahileri (rahim ve rahim ağzı kanserleri)

Robotik sistemin sunduğu hassas hareket kabiliyeti sayesinde özellikle zor vakalarda, öncesinde ameliyat geçirmiş veya yapışıklığı olan hastalarda büyük avantaj sağlar.

#### Jinekolojik Hastalıklarda Robotik Cerrahi Nasıl Uygulanır?

Da Vinci robotik cerrahi sistemi ameliyathane ortamında birbirine bağlı 3 ana bileşenden oluşmaktadır. Hasta başı ünitesi, cerrah konsolu ve görüntüleme kulesidir. Temel çalışma prensibi, cerrahın hareketlerini robot kolu

aracılığıyla hasta üzerinde yüksek hassasiyetle gerçekleştirmesini sağlamak üzerine kuruludur.

Hasta başı ünitesi, 4 koldan oluşmaktadır ve hasta ile temas ettiği kısımdır. Ünitenin bir koluna endoskopik kamera, diğer üç koluna da ameliyat için gerekli olan aletler takılır.

Cerrah konsolu, cerrah bu konsol üzerinden operasyonu kontrol eder. Konsolda, cerrahın hareketlerini robotik kollar aracılığıyla hastaya iletmesi için gerekli ayarları yapabileceği panel bulunur. Ayrıca, görüntü ayarları burada yapılır.

Görüntüleme kulesi, endoskopun takıldığı ve sistemin işlemcisinin bulunduğu bu ünite, tüm operasyonun görsel verilerini işler ve cerraha en net görüntüyü sağlar.

Da Vinci cerrahi sistemleri ile insan eliyle yapılabilen tüm hareketler ve daha fazlası yapılabilmektedir. 30'dan fazla alet çeşitliliği sayesinde cerrah hasta için en uygun aleti seçerek operasyonu gerçekleştirir. Kullanılan aletler laparoskopik cerrahide yapılamayan hareketlerin yapılabilmesine olanak sağlamaktadır.

#### Robotik Cerrahinin Avantajları Nelerdir?

- Kesi boyutları küçüktür dolayısıyla iyileşme süresi ve enfeksiyon riski azalabilmektedir.

- Yüksek çözünürlüklü ve üç boyutlu kameralar sayesinde cerrahın görüşü oldukça nettir. Görüntü kalitesi bozulmadan yakınlaştırma imkanı vardır.
- Robotik cerrahide kan kaybı, diğer sistemlere göre daha azdır. Operasyon alanında oluşabilecek kanama riski üç boyutlu kameralar ile daha erken fark edilebilir. Bu sayede kanama artmadan erken müdahale imkânı sağlanabilir.
- Robotik cerrahi sistemi ile birden fazla kolun kontrolü sağlanabildiği için daha zor işlemlerin yapılmasına olanak sağlayabilir.
- Cerraha oturarak çalışma imkanı verdiği için maksimum verim alınabilir.
- Robotik kollar, insan eline oranla daha yüksek dezenfekte işlemine maruz kalabildiği için daha steril tutulabilme imkanı sağlar.

Jinekolojik robotik cerrahi hem iyi huylu hem de onkolojik hastalıklarda başarıyla uygulanan, modern tıbbın sunduğu en ileri kapalı ameliyat yöntemlerinden biridir.

Uzman ellerde yapıldığında güvenli, hassas ve hasta dostu bir tedavi alternatifi sunar. Eğer siz de robotik cerrahi için uygun olup olmadığınızı merak ediyorsanız, detaylı değerlendirme ve bireysel cerrahi planlama için hastanemiz ile iletişime geçebilirsiniz.





## Tarladan Eczanelere Tıbbi ve Aromatik Bitkiler

*Öğr. Gör. Ahsen Sevde Çınar*  
*Eczacılık Fakültesi*  
*Farmasötik Botanik Ana Bilim Dalı*

### Doğanın Şifalı Gücü: Tıbbi ve Aromatik Bitkiler

Tıbbi ve aromatik bitkiler, sağlık alanında hastalıkları önlemek, tedavi etmek ve sağlığı sürdürmek amacıyla kullanılan bitkilerdir. Türkiye, zengin florası ve coğrafi çeşitliliği sayesinde tıbbi bitkiler açısından dünyanın en zengin ülkelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Üç kıta arasında köprü görevi gören konumu sayesinde, birçok endemik bitki türünü barındıran ülkemiz, bu alanda büyük bir potansiyele sahiptir.

### Tıbbi Bitkiler ve Endüstriyel Kullanımı

Doğal florada yer alan bitkiler, ilaç, kozmetik ve gıda sanayisinde uzun yıllardır yaygın şekilde kullanılmaktadır. Ancak, bu bitkilerin etkili ve güvenli bir şekilde kullanılması için bilimsel araştırmalarla desteklenmesi ve standardize edilmesi gerekmektedir.

### Bir tıbbi bitkinin standardizasyonu için şu aşamalar büyük önem taşır:

- Doğru bitki türünün uygun koşullarda yetiştirilmesi
- Uygun zamanda ve bitkinin doğru kısımlarının toplanması
- Doğru kurutma ve ekstraksiyon yöntemlerinin uygulanması
- Kontaminasyon risklerinin analiz edilmesi
- Bitkinin içerdiği aktif bileşenlerin kalite kontrol testlerinin yapılması

### Lokman Hekim Üniversitesi'nde Tıbbi Bitki Projeleri

Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi bünyesinde hazırlanan projede, Tıbbi Adaçayı (*Salvia officinalis* L.), Oğul Otu (*Melissa officinalis* L.) ve İstanbul Kekliği (*Origanum vulgare* subsp. *hirtum*) bitkileri seçilerek bilimsel çalışmalar yürütülmektedir. Sincan İlçesi Polatlar Köyü'nde kiralanarak yetiştirilen bu bitkiler, farmakope analizleri tamamlandıktan sonra tıbbi çaylara dönüştürülmektedir.

#### Proje kapsamında:

- Mayıs 2020'de dikimi yapılan bitkiler, Temmuz ve Eylül aylarında iki kez hasat edilmiştir.
- Elde edilen bitkiler, tıbbi çay olarak paketlenmiş ve uçucu yağ eldesi çalışmaları devam etmektedir.
- Projenin genişletilmesi için Avrupa Birliği ve Ankara Kalkınma Ajansı'na yeni başvurular yapılmıştır.
- Öğrencilerimizin katılımıyla hasat şenliği gerçekleştirilmiştir.

### Öne Çıkan Tıbbi Bitkilerin Özellikleri

#### **Salvia officinalis L. (Tıbbi Adaçayı)**

- Anti-enflamatuar, antibakteriyel, antioksidan ve analjezik özelliklere sahiptir.
- Parfümeri ve kozmetik sektöründe yaygın olarak kullanılmaktadır.
- Ağız ve boğaz iltihaplarında gargara olarak kullanılabilir.
- Saç ürünlerinde kepeği önleme ve parlaklık kazandırma amacıyla tercih edilmektedir.

#### **Melissa officinalis L. (Oğul Otu)**

- Rahatlatıcı ve yatıştırıcı etkileriyle bilinir, bitkisel çay olarak yaygın tüketilmektedir.
- Migren, uykusuzluk, hazımsızlık, kalp rahatsızlıkları ve sinirsel gerginlik gibi durumlarda kullanılmaktadır.
- Avrupa İlaç Ajansı (EMA) kayıtlarına göre, gaz giderici ve mide spazmlarına karşı kullanılmaktadır.
- Antitümör, antibakteriyel, antiviral ve antioksidan etkileri bulunmaktadır.

#### **Origanum vulgare subsp. hirtum (İstanbul Kekliği)**

- Antimikrobiyal, antioksidan ve bağışıklık sistemini destekleyici özelliklere sahiptir.
- Bağırsak, mide ve akciğer hastalıklarında kullanılmaktadır.
- Gargara, öksürük şurupları ve pastil formülasyonlarında yer almaktadır.
- Uçucu yağı solunum yolu enfeksiyonlarında inhale olarak kullanılmaktadır.
- Böcek öldürücü (insektisit), antihistaminik ve bağışıklık sistemini destekleyici etkileri bulunmaktadır.

### Sonuç: Eczacılıkta Tıbbi Bitkilerin Yeri

Eczacılık Fakültesi olarak, bitkisel ilaçların ve tıbbi bitkilerin bilimsel standartlara uygun şekilde geliştirilmesini sağlayacak bir model oluşturma hedefiyle çalışmaktan gurur duyuyoruz.

Tıbbi ve aromatik bitkiler, doğal tedavi yöntemleri açısından büyük bir potansiyel taşısa da, güvenli ve etkili kullanımları için bilimsel çalışmalar ve standardizasyon süreçleri büyük önem taşımaktadır.





## Sessiz Tehdit: Reflü Hastalığı ve Etkili Tedavi Yöntemleri

*Prof. Dr. Zeynal Doğan*  
Lokman Hekim Van Hastanesi  
Gastroenteroloji



### Gastroözofageal Reflü Hastalığı (GERD) Nedir?

Gastroözofageal reflü hastalığı (GERD), mide içeriğinin yemek borusuna geri kaçması sonucu yanma, ekşime, göğüs ağrısı ve ağızda acı tat hissi gibi semptomlara yol açan yaygın bir sindirim sistemi hastalığıdır. Toplumun yaklaşık %25-30'unda görülen bu hastalık, günlük yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir.

### Reflü Hastalığının Belirtileri

Reflü hastalığında en sık karşılaşılan belirtiler şunlardır:

- Göğüs yanması (heartburn)
- Midede ekşime ve yanma hissi
- Ağızda acı tat ve ağız kokusu
- Diş çürümeleri
- Boğazda ağrı ve tahriş hissi

Bu belirtiler, özellikle yemeklerden sonra ve yatarken daha belirgin hale gelir. Bazı hastalarda göğüs ağrısı, kalp hastalıklarıyla karıştırılabilir.

### Reflü Hastalığının Nedenleri

Reflünün temel nedeni, yemek borusu ile mide arasındaki alt özofagus sfinkterinin gevşemesi ve mide asidinin yemek borusuna kaçmasına izin vermesidir. Reflüyü tetikleyen bazı faktörler:

- Aşırı yağlı ve baharatlı yiyecekler
- Asitli ve gazlı içecekler
- Sigara, alkol ve kafein tüketimi
- Aşırı yemek yeme ve hızlı yeme alışkanlığı
- Obezite ve hareketsiz yaşam tarzı
- Bazı ilaçlar ve hamilelik dönemi

### Reflü Hastalığının Tanısı

Hastalığın teşhisinde hastanın öyküsü, endoskopik inceleme

ve 24 saatlik pH metri monitorizasyonu gibi yöntemler kullanılır. Tipik reflü şikayetleri bulunan hastalarda, bu testler tanıyı doğrulamak için yapılır.

### Reflü Hastalığının Tedavi Yöntemleri

Reflü tedavisinin amacı şikayetleri azaltmak, yemek borusunda oluşabilecek hasarı önlemek ve yaşam kalitesini artırmaktır. Tedavi seçenekleri şunlardır:

#### 1. Diyet ve Yaşam Tarzı Değişiklikleri

- Yağlı, baharatlı, asitli ve kızartılmış yiyeceklerden kaçınmak
- Sigara ve alkol tüketimini bırakmak
- Fazla kiloları vermek ve egzersiz yapmak
- Yemeklerden hemen sonra yatmamak, en az 2 saat dik pozisyonda kalmak
- Yastık başını 40-45 derece yükseltmek

#### 2. İlaç Tedavisi

- Proton pompa inhibitörleri (PPI): Mide asidini baskılar ve yemek borusunu korur.
- Antiasitler: Mide asidini nötralize eder.
- H2 reseptör blokerleri: Mide asidi üretimini azaltır.

İlaç tedavisi genellikle 4-6 hafta boyunca uygulanır ve hastanın semptomlarına göre düzenlenir.

#### 3. Endoskopik ve Cerrahi Tedavi

Bazı hastalarda ilaç tedavisine yanıt alınamadığında veya ciddi mide fitiği olanlarda endoskopik veya cerrahi yöntemler tercih edilir.

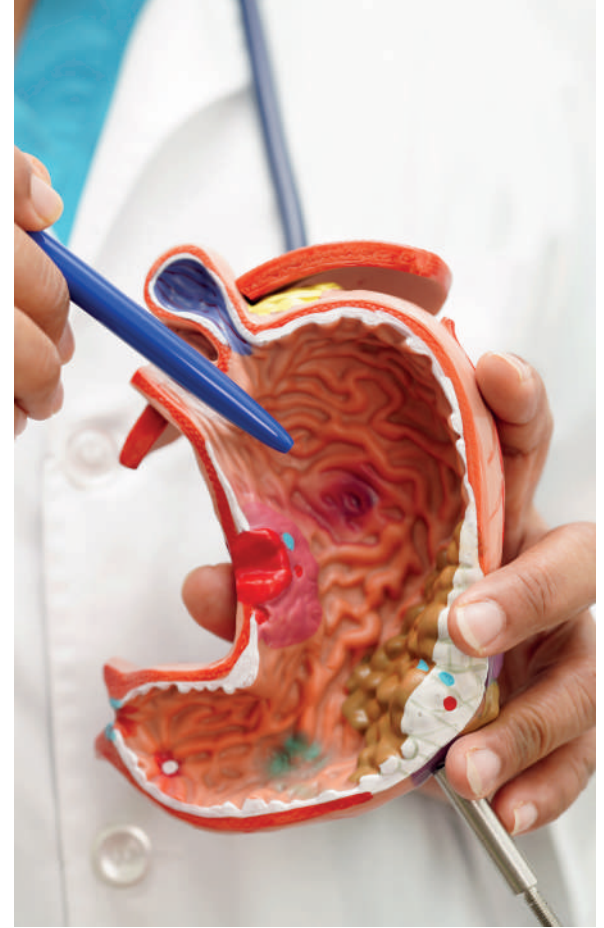
#### • Endoskopik tedaviler:

Radyofrekans ablasyon, mukozal ablasyon ve plikasyon yöntemleri ile sfinkterin güçlendirilmesi sağlanır.

#### • Cerrahi tedavi

#### (Nissen Fundoplikasyon):

Mide ile yemek borusu arasındaki kapakçığın güçlendirilmesini sağlayan kalıcı bir çözümdür.



#### Sonuç

Gastroözofageal reflü hastalığı, yaşam tarzı değişiklikleri ve ilaç tedavisi ile büyük ölçüde kontrol altına alınabilir. Ancak, ilerlemiş vakalarda endoskopik ve cerrahi tedavi seçenekleri değerlendirilebilir. Reflüye karşı düzenli beslenme, sigarasız bir yaşam ve sağlıklı alışkanlıklar benimsemek, hastalığın kontrol altına alınmasında en etkili yöntemlerdir.



# Astronot Tuva Cihangir Atasever ile *İnsan Fizyolojisi Üzerine* **YOLCULUK**

Türkiye'nin ikinci astronotu Tuva Cihangir Atasever, uzay ortamının insan sağlığı üzerindeki etkilerini ve mikro yerçekiminin getirdiği tıbbi fırsatları Lokman Hekim Dergisine anlattı. Uzaydaki bilimsel deneylerden insan fizyolojisine, sağlık alanındaki yenilikçi çalışmalara kadar birçok konuyu ele aldığımız bu özel röportajda, Atasever'in deneyimlerinden çıkarılacak dersler var.

### Türkiye'nin uzaya yollayacağı kişilerden biri olduğunuzu duyduğunuzda ne hissettiniz?

Muazzam bir mutluluk ve gurur. Uzaya gidecek olmanın, bu tarihi göreve yönelik teknik ve operasyonel eğitimler alacak olmanın ötesinde, önümüzdeki yıllarda Türkiye'nin uzay alanındaki çalışmalarına daha derin katkılar verebilme heyecanı, ilk seçtiğim günden beri içimde sönmek bilmeyen bir alev olarak yanmaya devam ediyor.

### Uzay yolculuğuna seçilme kriterleri nelerdi?

Mayıs 2022'de TÜBİTAK ve TUA bir astronot seçim çağrısına çıktı. Başvuracak adayların eğitim geçmişi, mesleki tecrübeleri, analitik düşünme yetenekleri ve sağlık durumu gibi pek çok kriter dikkate alındı. Başvuruların ardından yaklaşık 8 ay süren detaylı bir eleme süreci başladı. Tüm aşamalarda adayların yetkinlikleri, hazır bulunuşluk durumları ve sağlık verileri titizlikle incelendi.

### UZAY YOLCULUĞUNDA SAĞLIK: RİSKLER VE ÖNLEMLER

#### Kapsamlı bir sağlık kontrolünden geçmişsinizdir? Nelere dikkat edildi?

Evet, oldukça detaylı bir sağlık taraması sürecinden geçtik. Tüm tıbbi disiplinlerde muayene edildik, fiziksel testlerden geçtik ve psikolojik değerlendirmelere tabi tutulduk. Bunun yanı sıra, kronik rahatsızlıklarımız olup olmadığı da incelendi.

#### Uzay yolculuğu esnasında veya sonrasında sağlığınızı etkileyen bir faktör oldu mu?

Benim gerçekleştirdiğim uzay yolculuğunun süresi nispeten kısa olduğu için Dünya'ya döndüğümde herhangi bir adaptasyon zorluğu yaşamadım. Ancak uzun süre mikro yerçekimi ortamında kalan astronotlar için durum farklı. Kas ve kemik kayıpları yaşanıyor, denge problemleri ortaya çıkıyor ve radyasyon riski nedeniyle DNA hasarı gibi sağlık tehditleri söz konusu oluyor. Uzay istasyonunda uzun süre kalan astronotlar bu etkileri minimize etmek için günlük egzersizler yapıyorlar.







## UZAYDA YAPILAN SAĞLIK DENEYLERİ

**Yörünge altı yolculuğunuzda ne tür deneyler yaptınız? Sağlık alanında da deneyleriniz oldu mu?**

Evet, toplamda 7 farklı bilimsel deney gerçekleştirdik. Bunlardan 4'ü insan sağlığıyla ilgiliydi.

**BEACON Deneyi:** Beyin prefrontal korteks bölgesindeki kan akışı ve omurilik sıvısı dinamiklerini inceledik.

**lvmeRad:** Vücudumda taşınan akıllı bir radyasyon dozimetresi ile uzaydaki radyasyon maruziyetini ölçtük.

**UZİKAT:** Uzayda insülin kalemlerinin çalışabilirliğini test ettik. Bu, gelecekte diyabetli astronotlar için büyük bir adım olabilir.

**YUVA:** Mikro yerçekiminin hücre sel iletişim üzerindeki etkilerini araştırdık.

Bunlara ek olarak, genetik ve bağışıklık sistemi üzerindeki değişimleri inceleyen çalışmalar da yürüttük. Elde edilen veriler, hem uzay araştırmalarına hem de Dünya'daki tıbbi çalışmalara önemli katkılar sunacak.

**Uzay ve mikro yerçekimi araştırmalarının sağlık ve yaşam bilimleri için sunduğu fırsatlar nelerdir?**

Uzay ortamında yürütülen fizyolojik deneyler, Dünya'daki hastalıkların tedavisine ışık tutuyor. Mikro yerçekimi koşullarında hücrelerin ve genlerin farklı tepkiler vermesi, yeni tedavi yöntemleri geliştirmek için büyük bir fırsat sunuyor. Özellikle yaşlanma, bağışıklık sistemi hastalıkları ve kanser araştırmalarında uzaydan elde edilen veriler devrim niteliğinde olabilir.

Uzay araştırmaları sadece yıldızları keşfetmek için değil, aynı zamanda insan sağlığına yönelik çözümler üretmek için de büyük bir potansiyel taşıyor. Gelecekte, bu çalışmalar sayesinde birçok hastalığın daha etkili tedavi edilebileceğine inanıyorum.

## UZAYDA EN ÇOK MERAK EDİLENLER

**Uzayda yemek yeme deneyimi nasıldı?**

Yörünge altı uçuş süresi kısa olduğu için yemek yeme fırsatımız olmadı. Ancak Uluslararası Uzay İstasyonu'nda uzun süre kalan astronotlar

için yemeklerin besleyici, uzun ömürlü ve kolay tüketilebilir olması çok önemli. Uzay yemekleri genellikle dondurularak kurutulmuş şekilde hazırlanıyor ve su eklenerek tüketiliyor.

**Mikro yerçekimi ortamında hareket etmek nasıl bir his?**

Mikro yerçekiminde hareket etmek, Dünya'daki her şeyden farklı bir deneyim. İlk başta vücudunuzun nasıl tepki vereceğini kestiremiyorsunuz ama kısa sürede adapte oluyorsunuz. Bir yüzme havuzunun içinde süzülüyormuşsunuz gibi hissediyorsunuz, ancak yönlendirme ve dengeyi sağlamak biraz pratik gerektiriyor.

**Uzaydan Dünya'yı görmek nasıl bir duyguydu?**

Kelimelerle tarif etmek gerçekten çok zor. Dünya'yı uzaydan görmek insana büyük bir hayranlık ve derin bir bağlılık hissi veriyor. O maviliği, ince atmosfer tabakasını görmek, gezegenimizin ne kadar kırılgan ve korunmaya muhtaç olduğunu anlamanızı sağlıyor. İnsanlık olarak evimize daha iyi bakmamız gerektiğini bir kez daha hissettim.

# Kırgızistan'da Lokman Hekim Medical Center Açıldı



Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Üyesi Celil Göçer, iki ülke (Türkiye-Kırgızistan) arasındaki iş birliğini daha da güçlendiren bu değerli yatırımın, bölge halkına şifa ve güven getirmesini diliyorum” dedi.

Lokman Hekim Sağlık Grubu, Kırgızistan'da Lokman Hekim Medical Center'ın açılışını gerçekleştirdi. Gruptan yapılan açıklamaya göre, Lokman Hekim Sağlık Grubu, kanser vakalarında erken teşhis ve etkin tedaviye erişimi artırmayı amaçlayan yeni sağlık merkezini Kırgızistan'ın başkenti Bişkek'te açtı.

Irak'ın Erbil kentinden sonra grubun yurt dışındaki ikinci büyük yatırımı olan Lokman Hekim Medical Center, özellikle onkolojik tanı ve erken teşhis kapasitesiyle öne çıkıyor.

Kırgızistan'da gerçekleştirilen merkezin açılışına, Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı ve Dış Ekonomik İlişkiler Kurulu (DEİK) Sağlık İş Konseyi Başkanı Mehmet Altuğ, Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Celil Göçer, Lokman Hekim Sağlık Grubu Üst Yöneticisi (CEO) Süleyman Alper İnceöz'ün yanı sıra Kırgızistan Dijital Kalkınma Bakanı Zhamangulov Azamat Saadatbekovich, Türkiye'nin Bişkek Büyükelçisi Mehin Mustafa Kemal Ökem, Türkiye'nin Bişkek Ticaret Müşaviri Hüseyin Koç, Kırgızistan SGK Başkanı Mukanov Azamat Keneshovich, Recep Tayyip Erdoğan Bişkek Kırgız-Türk Dostluk Devlet Hastanesi Başhekimisi Uzm. Dr. Adlan Olsun ve

Kırgızistan Devlet Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Indira Orozobaevna Kudaibergenova katıldı.

Açıklamada etkinlikteki konuşmasına yer verilen Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı ve DEİK Sağlık İş Konseyi Başkanı Mehmet Altuğ, Türkiye ile Kırgızistan arasındaki kültürel ve tarihi dostluğun sağlık yatırımlarıyla derinleştiğini belirtti.

Grubun 30 yılı aşkın deneyiminin Kırgızistan'ın sağlık kapasitesine katkı sağlayacağına dikkati çeken Altuğ, özellikle kanserle mücadelede Lokman Hekim Medical Center'ın kritik role sahip olduğunu aktardı.

Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Üyesi Celil Göçer de Bişkek'teki yatırımın, yalnızca bir bina yatırımı değil, insanların yaşam yükünü hafifleten umut kapısı olmasını dilediğini anlattı.

Göçer, Türkiye'nin, gerçekleştirilen sağlık reformları sayesinde uluslararası alanda örnek gösterilen güçlü sağlık sistemine sahip olduğuna işaret ederek, şöyle devam etti:

'Lokman Hekim de bu güçlü yapının içinde gelişerek bölgesinde güvenilen bir marka haline geldi. Bugün açılışını yaptığımız bu merkezin Kırgızistan'ın sağlık kapasitesine önemli katkılar sunacağına yürekten inanıyorum. İki ülke arasındaki işbirliğini daha da güçlendiren bu değerli yatırımın, bölge halkına şifa ve güven getirmesini diliyorum.'



### Merkez erken teşhis, doğru tanı, etkin tedavi misyonuyla hizmet verecek

Lokman Hekim Sağlık Grubu CEO'su Süleyman Alper İnceöz ise uzun yıllara dayanan tecrübelerini dost ve kardeş Kırgız halkıyla paylaşmaktan memnuniyet duyduklarını vurguladı.

Lokman Hekim Medical Center'ın, teknolojik altyapısı ve uluslararası kalite yaklaşımıyla modern tıbbın tüm imkanlarını Bişkek'e taşıyacağını belirten İnceöz, merkezin erken teşhis, doğru tanı, etkin tedavi ve yaşamı koruma misyonuyla hizmet vereceğini kaydetti.

İnceöz, Ankara'da 2 hastane ve 1 tıp merkezi, Van'da 2 hastane, İstanbul'da 1 hastaneye faaliyet gösterdiklerinin bilgisini paylaşarak, 'Lokman Hekim Üniversitesi'yle birlikte çalıştığımız 2 üniversite hastanemiz var. Yaklaşık 1000 yatak kapasitemizle hem Türkiye'de hem uluslararası alanda sağlık hizmeti sunuyoruz. Bu yeni yatırımımızla da bölgede kaliteli sağlık hizmetine erişimi artırmayı sürdüreceğiz.' değerlendirmesini yaptı.



# Sağlık ve Sanat Yan Yana Lokman Hekim Sağlık Grubu Kültür Yolu Festivali'nde

Türkiye Kültür Yolu Festivali'nde bu yıl sağlık kurumlarının sanata katkısı öne çıktı. Lokman Hekim Sağlık Grubu, psikoloji söyleşilerinden resim sergisine uzanan etkinliklerle festivalin dikkat çeken adreslerinden biri oldu.

## Sağlık Kurumları Festivale Renk Kattı

Ankara'da 20-28 Eylül 2025 tarihleri arasında devam eden Türkiye Kültür Yolu Festivali, sadece sanat mekânlarını değil, sağlık kurumlarını da festival atmosferine dahil etti. Lokman Hekim Sağlık Grubu, düzenlediği etkinliklerle hem sanatın hem de sağlığın toplum hayatına katkısını bir arada sundu.

## İlgiyle Başlayan Etkinlikler

22 Eylül Pazartesi günü Uzm. Klinik Psikolog Duygu Murat'ın Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi'nde gerçekleştirdiği söyleşi yoğun ilgi gördü. Katılımcıların aktif şekilde dahil olduğu program, festivalin öne çıkan etkinliklerinden biri oldu.

23 Eylül Salı günü ise Uzm. Dr. Oğuz Peker, Lokman Hekim Akay Hastanesi'nde "Sağlık ve Sanat Yan Yana" temalı söyleşiyle dinleyicilerle buluştu.

25 Eylül Perşembe günü festivalin en renkli etkinliklerinden biri planlanmıştı: "Yaşamın Renkleri" Resim Sergisi, küratörlüğünü Prof. Dr. Belgin

Akın'ın üstlendiği özel seçkilerle Lokman Hekim Üniversitesi C Blok'ta sanatseverlerle buluştu.

## Sağlıkta Kültür ve Sanat Açılımı

Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun etkinlikleri, sağlık kuruluşlarının sadece tedavi ve bakım değil, toplumsal yaşamın kültürel dokusuna da katkı sağlayabildiğini bir kez daha gösterdi. Festivalin ilk günlerinde ilgi gören etkinlikler, hem sağlık çalışanlarının hem de halkın sanata daha yakın olmasına zemin hazırladı. Katılımcıların ilgisi, bu tür etkinliklerin önümüzdeki yıllarda da daha güçlü bir şekilde devam edeceğini şimdiden ortaya koydu.

Sağlık kurumlarının kültür ve sanata desteği arttı Kültür Yolu Festivali kapsamında düzenlenen etkinlikler, sağlık kurumlarının kültür ve sanata verdiği önemin giderek arttığını gösterdi. Hem söyleşiler hem de sergiler, sağlık kuruluşlarının toplumla buluştuğu farklı bir yönü temsil etti

## SAĞLIK ve SANAT YAN YANA

Lokman Hekim Sağlık Grubu  
Kültür Yolu Festivali'nde!



**Söyleşi**  
**Uzm. Klinik Psikolog**  
**Duygu Murat**  
22 Eylül Pazartesi 14.00  
Lokman Hekim Üniversitesi  
Ankara Hastanesi



**Söyleşi**  
**Uzm. Dr.**  
**Oğuz Peker**  
23 Eylül Salı 14.00  
Lokman Hekim  
Akay Hastanesi



**Sergi**  
**Yaşamın Renkleri**  
**Küratör Prof. Dr.**  
**Belgin Akın**  
25 Eylül Perşembe 14.00  
Lokman Hekim Üniversitesi  
C BLOK

**Şehirde Festival Var!**

**TÜRKİYE KÜLTÜR YOLU FESTİVALİ ANKARA**

**LOKMAN HEKİM SAĞLIK GRUBU**



# Amansız Hastalıklara “Da Vinci” ile Müdahale Ediliyor

Sağlık alanında robotik cerrahinin öncülerinden olan Da Vinci Robotik Cerrahi Sistemleri, kesi boyutlarının küçülmesi, cerrahin görüş açısını artırması, kanama riskini en aza indirmesi gibi avantajlarıyla öne çıkıyor.

Lokman Hekim Sağlık Grubu bünyesinde de kullanılan Da Vinci Robotik Cerrahi Sistemleri, birçok zorlu cerrahi operasyonda doktorların en büyük yardımcısı oluyor

Lokman Hekim Sağlık Grubu doktorlarından ....., yaptığı açıklamada, sistemin insan eliyle yapılabilen tüm hareketleri ve daha fazlasını yapabildiğini aktardı. 30’dan fazla alet çeşitliliği sayesinde cerrahin hasta için en uygun aleti seçerek operasyonu gerçekleştirdiğini kaydeden Doktor ..... “Kullanılan aletler laparoskopik cerrahide yapılamayan hareketlerin yapılabilmesine olanak sağlamaktadır.” dedi.

## En zorlu ameliyatlarda kullanılıyor

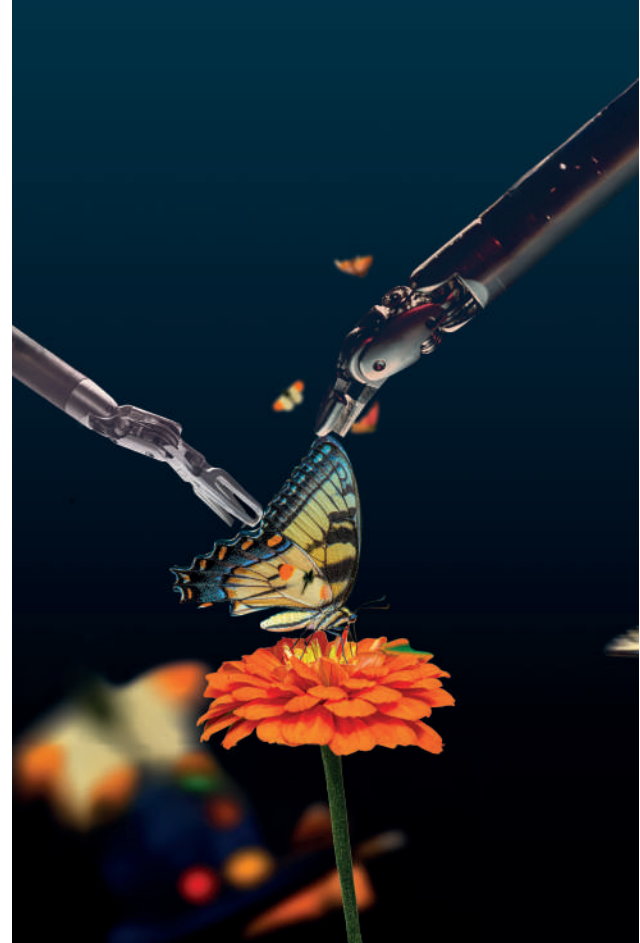
Da Vinci Robotik Cerrahi Sisteminin 25 yılı aşkın süredir ve 12 milyondan fazla ameliyatta kullanılmış bir teknoloji olduğunu kaydeden Doktor.... , “Genel cerrahi, üroloji, kulak burun boğaz hastalıkları başta olmak üzere birçok farklı branşta, 70’ten fazla ameliyat türünde kullanılmaktadır. Kesi boyutlarının küçük olması, iyileşme sürecinin kısalığı ve enfeksiyon riskinin azlığı sistemin avantajları arasındadır. Aynı zamanda sistemdeki yüksek çözünürlüklü ve üç boyutlu kameralar sayesinde cerrahin görüşü oldukça nettir.” diye konuştu.

## Ameliyatı robot değil doktor yapıyor

Robotik cerrahi denildiğinde akla ilk gelen sorulardan birinin “ameliyatı robot mu yapıyor” olduğunu aktaran Doktor ..... “Bu sorunun cevabı kesinlikle ‘hayır’dır. Ameliyat cerrahin hastaya en uygun aletleri seçerek cerrah tarafından konsol üzerinden yönlendirmesiyle yapılmaktadır.” ifadelerini kullandı.

Lokman Hekim Sağlık Grubu doktorlarından Da Vinci Robotik Cerrahi Sistemlerinin diğer avantajlarınıysa şöyle sıraladı:

“Robotik cerrahide kan kaybı, diğer sistemlere göre daha azdır. Operasyon alanında oluşabilecek kanama riski üç boyutlu kameralar ile daha erken fark edilebilir. Bu sayede kanama artmadan erken müdahale imkânı sağlanabilir. Robotik cerrahi sistemi ile birden fazla kolun kontrolü sağlanabildiği için daha zor işlemlerin yapılmasına olanak sağlayabilir. Cerraha oturarak çalışma imkânı verdiği için maksimum verim alınabilir. Robotik kollar, insan eline oranla daha yüksek dezenfekte işlemine maruz kalabildiği için daha steril tutulabilme imkânı sağlar.”



# Çankaya'da Sağlık Semineri: İşitme Kaybına Karşı Erken Teşhis Önemli

Çankaya Belediyesi Bahar Evi'nde düzenlenen sağlık seminerinde, Lokman Hekim Etlik Hastanesi KBB Uzmanı Op. Dr. Ali Can Sungur, işitme kaybının önlenmesi ve erken teşhisin kritik önemi üzerine çarpıcı bilgiler paylaştı.

Günümüzde işitme kaybı, özellikle yaşlı bireyler için sosyal izolasyon ve yaşam kalitesinde düşüşe neden olan önemli bir sağlık sorunudur. Çankaya'da gerçekleştirilen sağlık seminerinde konuşan Op. Dr. Ali Can Sungur, işitme kaybının sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal bir mesele olduğunu vurguladı.

Dr. Sungur, yaşlanma süreciyle birlikte işitme duyusunun azaldığını ve bu durumun sosyal yaşamı olumsuz etkilediğini belirterek, erken teşhisin tedavi sürecindeki kritik rolüne dikkat çekti. İşitme

kaybının fark edilmesinin zor olması, bireylerin geç teşhis almasına ve dolayısıyla yaşam kalitelerinin düşmesine yol açabiliyor.

Özellikle 50 yaş üzeri bireylerin yılda en az bir kez KBB muayenesi yaptırması, işitme sağlığının korunmasında büyük önem taşıyor. Dr. Sungur, yüksek gürültüye maruz kalmanın işitme kaybını hızlandırabileceğini belirterek, iş ortamlarında ve günlük yaşamda gürültü seviyelerinin kontrol edilmesi gerektiğini ifade etti.

## İşitme Sağlığınızı Koruyun!

İşitme kaybı, erken teşhis ve doğru önlemlerle önlenebilir bir sorundur. Yaşam kalitenizi artırmak için düzenli kontrollerinizi ihmal etmeyin ve işitme sağlığınızı koruyacak önlemleri hayata geçirin!

## İşitme Kaybı: Sessizce Gelen Tehlike

### İşitme Kaybını Önlemenin Yolları

Seminerde işitme sağlığını korumak için alınabilecek önlemler de ele alındı:

- **Düzenli KBB muayeneleri** ile erken teşhis sağlanmalıdır.
- **Sağlıklı beslenme**, kulak sağlığını olumlu etkiler.
- **Düzenli egzersiz**, dolaşımı artırarak kulak fonksiyonlarını destekler.
- **Yeterli uyku**, sinir sistemini güçlendirerek işitme sağlığını korur.
- **Gürültüye maruziyet azaltılmalı**, kulakları koruyucu önlemler alınmalıdır.

Gelişmiş **işitme cihazları ve implant teknolojileri**, işitme kaybı yaşayan bireyler için umut verici çözümler sunmaktadır. Dr. Sungur, modern tedavi yöntemleriyle işitme kaybının büyük ölçüde kontrol altına alınabileceğini belirtti.



**Sağlık Seminerleri Farkındalık Oluşturuyor**  
Çankaya'da düzenlenen bu etkinlik, katılımcılara **işitme sağlığı konusunda farkındalık kazandırarak**, yaşa bağlı sağlık sorunlarıyla başa çıkma noktasında rehber niteliğinde bilgiler sundu. Dr. Sungur'un kapsamlı sunumu, **toplum sağlığını iyileştirmeye yönelik değerli bir adım** olarak değerlendirildi.

## VNotes

Şeker, hipertansiyon, beyin damar tıkanıklığı ve böbrek ameliyatı öyküsü bulunan ve klasik cerrahi için yüksek risk grubunda yer alan 81 yaşındaki hasta, VNotes yöntemiyle tedavi edildi.



Rahim kanseriyle mücadele eden 81 yaşındaki Aysel Gültepe, Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi'nde, karında kesi izi bırakmayan izsiz cerrahi (VNotes) yöntemiyle tedavi edilerek sağlığına kavuştu.

Hastaneden yapılan açıklamaya göre, genel anestezi alamayan veya ileri yaşta, ek hastalıkları bulunan kadınlar için umut vadeden yöntem, hızlı iyileşme ve kesi izi bırakmama avantajı sunuyor.

Şeker, hipertansiyon, beyin damar tıkanıklığı ve böbrek ameliyatı öyküsü bulunan ve klasik cerrahi için yüksek risk grubunda yer alan Gültepe, başvurduğu Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi'nde Kadın Doğum ve Jinekolojik Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Vakkas Korkmaz başkanlığındaki ekip tarafından ameliyat edildi.

Risk grubunda yer alan Gültepe, VNotes yöntemi kullanılarak yapılan başarılı ameliyat sonucu sağlığına kavuştu.

### Tamamen Doğal Yollardan Girilerek Ameliyat Gerçekleştiriliyor

Açıklamada görüşlerine yer verilen Prof. Dr. Korkmaz, VNotes'un jinekolojik operasyonlarda estetik ve tıbbi açıdan önemli avantajlar sunduğunu belirtti.

Korkmaz, bu yöntemle karın bölgesine hiç kesi yapılmadığına vurgu yaparak, şu bilgileri verdi: 'Tamamen doğal yollardan girilerek ameliyat gerçekleştiriliyor. Böylece ameliyat sonrası iz kalmıyor, hasta aynı gün ya da ertesi gün taburcu olabiliyor. Ayrıca ağrı kesici ihtiyacı çok azalıyor ve enfeksiyon riski minimuma düşüyor. Özellikle genel anestezi alamayan veya ileri yaşta, ek hastalıkları olan kadınlar için çok güvenli bir seçenek.'

### Riskli Hasta İzsiz Cerrahi İle Sağlığına Kavuştu

Gültepe'nin ek hastalıkları nedeniyle klasik cerrahi için yüksek risk grubunda bulunduğunu belirten Korkmaz, bu nedenle hastanın VNotes ile belden aşağısını uyuşturarak operasyonu gerçekleştirdiklerini, karına hiçbir kesi yapılmadan histerektomi ve yumurtalıkların alınması işlemini başarıyla tamamladıklarını anlattı.

Korkmaz, VNotes'un sadece kanser cerrahisi değil, rahim alınması, miyom çıkarılması, tüplerin bağlanması gibi pek çok jinekolojik ameliyatta güvenle uygulanabildiğini vurgulayarak, 'Hastalarımızın hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha rahat bir iyileşme süreci yaşaması için bu yöntemi yaygınlaştırmayı hedefliyoruz.' ifadelerini kullandı.

### Sanki Sadece Dişimi Çektirmişim Gibi Basit Geçti

Ameliyat sonrası kısa sürede normal yaşamına dönen Aysel Gültepe de yaşı, şeker hastalığı ve kilosu nedeniyle genel anesteziyle ameliyat olmasının çok riskli olduğunu aktardı.

Gültepe, 'Kızım araştırıp bu yöntemi buldu, hocama ulaştık. Ameliyatım çok kısa sürdü, karnımda hiçbir dikiş izi yok. 3-4 saat sonra yürümeye başladım, hiç ağrım olmadı. Sanki sadece dişimi çektirmişim gibi basit geçti.' görüşlerini kaydetti.



## Organ Bağışı Haftası'nda Farkındalık Semineri Gerçekleştirdik



Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi, Sincan Belediyesi iş birliğiyle Organ Bağışı Haftası kapsamında farkındalık oluşturmak amacıyla bir seminer düzenledi. Toplumun organ bağışı konusundaki bilinç düzeyini artırmayı hedefleyen etkinlik, Lokman Hekim Sağlık Grubu profesyonelleri ve vatandaşların yoğun katılımıyla gerçekleşti. Programda, alanında uzman hekimler bilgi ve deneyimlerini katılımcılarla paylaştı. Op. Dr. Mesut Pekmez, beyin ölümü sürecini tıbbi, etik ve yasal boyutlarıyla ele alarak organ bağışı sürecindeki en kritik aşamalardan birine ışık tuttu. Doç. Dr. Ümit Özçelik, böbrek naklinde güncel yaklaşımlar ve nakil süreçlerinde yaşanan gelişmeler hakkında değerli bilgiler verdi. Doç. Dr. Yılmaz Özdemir ise kolon kanserinde erken tanının önemi, tedavi yöntemleri ve organ bağışıyla ilişkili yönleri anlattı. İnteraktif bir ortamda gerçekleşen seminerde katılımcılar, uzman hekimlere sorular yönelterek merak ettikleri konularda detaylı bilgi alma fırsatı buldu. Etkinlikte, organ bağışının yalnızca tıbbi süreç değil, aynı zamanda hayat kurtaran bir iyilik hareketi olduğu vurgulandı. Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi, toplumda organ bağışı bilincini artırmaya yönelik çalışmalarına devam ederek; yaşamın paylaşarak çoğaldığı bu anlamlı süreçte farkındalığı sürdürmeye devam edecektir.

## LHÜ Ankara Hemşirelikte Uygulama Programı

Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi'nde 15-16 Eylül tarihlerinde, intörn hemşirelerimize yönelik "Hemşirelikte Uygulama Programı" iki günlük eğitim programı başarıyla tamamlanmıştır.

YÖK Çerçeve Yönetmeliği kapsamında Lokman Hekim Üniversitemiz Hemşirelik Fakültesi 4. sınıf öğrencilerine yönelik Sağlık Grubumuz iş birliği ile bu yıl ilk defa uygulanmıştır.

Program kapsamında öğrencilerimizin mesleki gelişimlerine katkı sağlanmış, teorik bilgilerini pekiştirerek uygulamaya dönüştürmeleri hedeflenmiştir.

Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak, sağlık profesyonelleri olan öğrencilerimizin yanında olmaktan ve onların mesleki donanımlarını artırmaya katkı sağlamaktan büyük mutluluk duyuyoruz.



# 1-7 Ekim Emzirme Haftası Kapsamında Anne-Baba Adaylarıyla Bir Araya Geldik



Lokman Hekim Sağlık Grubu, 1-7 Ekim Emzirme Haftası kapsamında 6 Ekim tarihinde Lokman Hekim Etlik Hastanesi, Lokman Hekim Akay Hastanesi ve Lokman Hekim İstanbul Hastanesi'nde, 7 Ekim'de ise Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi'nde seminer düzenledi.

Yenidoğan Hekimler, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları ve Emzirme Danışmanları, program konuşmalarına anne ve bebeğin sağlık koşulları uygun olduğu takdirde anne sütü ve emzirmenin önemini vurgulayarak başladı. Güven ve sevgi bağı için anne sütünün mucizevi bir iletişim gücü olduğu gelenlere aktarıldı. Anne sütü özelliklerinin tam da bebeğin ihtiyaçlarına uygun olduğu ve bebeğin

büyümesine paralel olarak sütün içeriğinin de değiştiğine değinildi. Anne sütü alan bebeklerde obezite, mide-bağırsak enfeksiyonları, reflü gibi hastalıkların mama takviyesi alan bebeklere oranla azaldığı iletildi. Hekimler, anne sütü alan bebeklerde bağışıklık sisteminin geliştiğini, anne sütü ile beslenme süresinin arttıkça yetişkin dönemdeki IQ ve EQ puanlarının daha yüksek olduğunu, ağız ve diş yapısının daha iyi geliştiğini aktardı.

Lohusa dönemindeki annelerin mutlaka olumsuz duygulardan uzaklaşması ve uyku düzeninin iyi olması gerektiğine değinildi. Kaygı, stres ve şüpheden de olabildiğince uzaklaşması gerektiğine parmak basıldı. Tüm bunların emzirmeye zarar verebildiği iletildi. Bebeklerin ne zaman ve ne sıklıkta emzirilmesinin sorusunu yönlendiren katılımcılara ise, bebek her ağladığında ve bebek uyanmadığında dahi günde 10-12 kez beslenmesi gerektiğinin cevabı verildi. Ek olarak, anne ile bebeğin aynı odada kalması gerektiği vurgulanarak doğumdan hemen sonra bebeğin beslenmesinin önemi vurgulandı. Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun doğum sonrası kontrolleri yöntemi hakkında da bilgilendirme sağladığının bilgisi belirtildi.

Son olarak, annenin bol sıvı ve su tüketmesi gerektiği anne sütünün miktarı için oldukça önemli olduğu vurgulandı. Meyve, sebze, baklagil, et, balık ve yumurta gibi çeşitli gıdalarla beslenmesi gerektiği söylendi. Annenin sigara içmesi, stres, yorgunluk, hastalık ve bebekten ayrı kalmanın anne sütünü azaltabilecek faktörler olarak belirtildi. Bu dönemde babaların ve aile desteğinin önemli ve gerekli olduğunun altı çizildi. Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun gebe ve emzirme danışmanlarının ücretsiz bir şekilde hizmet sağladığı ek olarak belirtildi.



# Lokman Hekim Sağlık Grubu'ndan Dünya İnme Günü'nde Farkındalık Semineri



Lokman Hekim Sağlık Grubu, Çankaya Belediyesi Sokullu Baharevi'nde Dünya İnme Günü kapsamında bilgilendirici bir seminer düzenledi. Seminerde Lokman Hekim Etlik Hastanesi'nden Nöroloji Uzmanı Dr. Şerafettin Sevil, inmenin nedenleri, türleri ve erken müdahalenin önemi hakkında katılımcılara önemli bilgiler aktardı.

Dr. Sevil, beynin bir bölümüne kan akışının kesilmesi veya azalması sonucu beyin dokusunun oksijen ve besinden yoksun kaldığını, bunun da inme olarak adlandırıldığını belirtti. En sık görülen tür olan iskemik inme hakkında bilgi veren Sevil, "Bu tip inmede, beyni besleyen damarlardan biri pıhtı veya tıkanıklık nedeniyle kan akışını kaybeder. Beyin dokusu oksijen alamadığı için hasar görür," dedi.

Bir diğer inme türü olan hemorajik inme (beyin kanaması) hakkında da bilgi veren Şerafettin Sevil, bu durumun genellikle yüksek tansiyon veya damar anormalliklerinden kaynaklandığını, beyindeki bir

damarın yırtılması sonucu kanın beyin dokusuna sızmasıyla meydana geldiğini ifade etti.

Yüzde kayma, kolda veya bacakta uyuşma, güçsüzlük, konuşma bozukluğu, görmede azalma, denge kaybı ve şiddetli baş ağrısı gibi durumlarda vakit kaybetmeden hastaneye başvurulması gerektiğini vurguladı.

Erken müdahalenin hayati önem taşıdığını belirten Uzm. Dr. Şerafettin Sevil, "İnme belirtileri fark edildiğinde ilk 2-3 saat içinde hastaneye ulaşmak çok kritik. Bu süreçte uygulanan tedavilerle beyin hasarı büyük oranda önlenir," dedi. Ayrıca iyileşme sürecinde rehabilitasyon, fizyoterapi, psikolojik destek ve konuşma terapisi gibi uygulamaların da tedaviyi desteklediğini hatırlattı.

Bu farkındalık semineriyle Lokman Hekim Sağlık Grubu, toplumda inme konusunda erken tanı ve doğru müdahalenin önemine dikkat çekti.

# Sosyal Medyada Bilgi Kirliliği Diyabetin En Büyük Tehdidi



Lokman Hekim Sağlık Grubu tarafından düzenlenen etkinlikte uzmanlar, diyabette doğru bilgilendirmenin ve teknolojik çözümlerin önemine dikkat çekerek sosyal medyadaki sağlık dezenformasyonuna karşı uyarıda bulundu.

Dünya Diyabet Günü kapsamında Lokman Hekim Akay Hastanesinde gerçekleştirilen etkinlikle, diyabet farkındalığını artırmak amaçlandı. Oturum başkanlığını Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları AB Başkanı Prof. Dr. Muhammet Güven'in yaptığı etkinliğe sağlık profesyonelleri, akademisyenler, diyabet hastaları ve yakınları yoğun ilgi gösterdi.

Etkinliğin açılış konuşmasını yapan Lokman Hekim Sağlık Grubu Akay Hastanesi Direktörü Doç. Dr. Mustafa Alimoğulları, diyabet konusunda doğru ve güvenilir bilginin toplum sağlığı için kritik öneme sahip olduğunu vurguladı. Lokman Hekim Üniversitesi (LHÜ) Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mehmet Doğanay ise akademik çalışmaların sağlık hizmetleriyle entegre biçimde yürütülmesinin önemine dikkat çekti.

## Sosyal medyadaki yanlış bilgilendirmelere dikkat edin

Türk Diyabet Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi ve

Hacettepe Üniversitesi Endokrinoloji Uzmanı Prof. Dr. Selçuk Dağdelen, diyabette teknolojik gelişmeleri aktararak insülin pompaları, sensör teknolojileri ve yapay zekâ destekli sistemler hakkında bilgi verdi. Sensörlerin hipoglisemi riskini erken fark ettirebildiğini belirten Dağdelen, sosyal medyada yaygınlaşan yanlış sağlık bilgilerine karşı dikkatli olunması gerektiğini söyledi. Lokman Hekim Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Bilge Taşkın Gürel, "Egzersizde Nelere Dikkat Edilmeli?" başlıklı sunumunda düşük tempolu egzersizlerin diyabet yönetimindeki etkilerini anlattı. Gürel, günlük 15-20 dakikalık yavaş tempolu yürüyüşlerin bile önemli faydalar sağladığını belirterek katılımcılarla kısa bir egzersiz uygulaması gerçekleştirdi.

## Düzenli tarama önemli

Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Tülay Omma ise "İş Yerinde Diyabet" sunumunda 40 yaş üzerindeki bireylerin düzenli tarama yaptırması gerektiğini, kalp-damar hastalığı olanlarda ise taramaların 25 yaşından itibaren önem kazandığını ifade etti. Omma, rafine şeker ve fast food tüketiminden kaçınılması gerektiğini hatırlattı.



# Kızılay Haftası: Kan Ver, Hayat Kurtar

Lokman Hekim Sağlık Grubu, 3 Kasım günü Lale Konferans Salonu'nda Kızılay Haftası Farkındalık Semineri düzenledi. Seminere Hematoloji Bölümü'nden Prof. Dr. Ali Koşar konuşmacı olarak katıldı.

Prof. Dr. Koşar, 18 yaşından büyük ve 65 yaşından küçük sağlıklı bireylerin kan verebileceğini belirterek, bazı durumlarda kan bağışının uygun olmadığını vurguladı. Kalp-damar hastaları, tansiyon veya diyabet hastaları, tüberküloz, hepatit ve HIV

taşıyıcıları, son bir yıl içinde dövme yaptıranlar, yurt dışına çıkanlar, ameliyat veya diş tedavisi geçirenler, estetik operasyon yaptıranlar, psikolojik rahatsızlığı bulunanlar ve kandan korkan kişilerin kan bağışı yapamayacağını ifade etti.



Kan bağışı sürecine de değinen Prof. Dr. Koşar, "Kızılay kan merkezine gelen kişiler öncelikle bir form doldurur. Yanlış bilgi vermek suçtur. Eğer formda herhangi bir engel yoksa, parmak ucundan alınan kan örneğiyle hemoglobin seviyesi kontrol edilir. Tansiyon ve nabız ölçümleri de uygun çıkarsa kişi kan vermeye adaydır. Kan verecek kişinin karnı tok olmalıdır." dedi.

Sağlıklı bireylerin yılda dört kez kan verebileceğini belirten Prof. Dr. Ali Koşar, aşırı kan bağışının kansızlığa ve demir eksikliğine yol açabileceğini söyledi. Kan vermenin faydalarına da değinerek, "Kan bağışı, vücuttan toksinlerin, fazla yağ ve tuzların atılmasına yardımcı olur, ayrıca topluma

katkı sağladığı için kişiye manevi bir huzur verir." ifadelerini kullandı.

Kullanılan tüm malzemelerin steril ve tek kullanımlık olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Koşar, bu nedenle kan bağışı sırasında herhangi bir bulaş riskinin bulunmadığını belirtti.

Kızılay'ın "kara gün dostu" olduğunu hatırlatan Prof. Dr. Ali Koşar, "Kızılay, kan hizmeti karşılığında vatandaştan ücret talep etmez. Devlet, belirlenen bedeli her ay Kızılay'a öder. Kan bağışı bir vatandaşlık görevidir hem verene hem alana büyük faydası vardır. İnsan, Kızılay'ın önemini genellikle kan ihtiyacı olduğunda anlıyor." diyerek konuşmasını tamamladı.

1-31 Ekim

# Meme Kanseri Farkındalık Ayı: Erken Teşhis, Güçlü Yaşam

Lokman Hekim Sağlık Grubu, meme kanserine dikkat çekmek ve farkındalık oluşturmak amacıyla bir seminer düzenledi.



Sincan Belediyesi'nde '1-31 Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı' kapsamında gerçekleştirilen programda, Lokman Hekim Sağlık Grubu doktorlarından Prof. Dr. Vakkas Korkmaz ve Op. Dr. Kemal Yandakçı konuşmacı olarak yer aldı. Prof. Dr. Korkmaz ve Op. Dr. Yandakçı, meme kanserinden korunmada farkındalık ve düzenli takip sayesinde hastalığın erken evrede tespit edilip yüzde 95-98 oranında başarıyla tedavi edilebildiğini belirtti.



## Uzmanlar, meme kanserinden korunmanın 7 etkili yolunu şu şekilde sıraladı:

"20 yaşından itibaren her ay kendi kendine meme muayenesi yapılması erken farkındalık açısından hayati önem taşıyor. Adet gören kadınlar adetden sonraki ilk hafta, menopoza giren kadınlar ise ayın belirledikleri sabit bir gününde muayeneyi sürdürmelidir. 20-40 yaş arası kadınların 3 yılda bir, 40 yaş üzerindekiilerin ise 2 yılda bir cerrahi muayene ve görüntüleme yöntemlerini düzenli

yaptırmaları gerekir. 40 yaşından itibaren iki yılda bir mamografi çekilmesi, meme kanserinin erken evrede tespitini kolaylaştırır. Ailede meme kanseri öyküsü bulunan kadınlarda ise bu tarama yılda bir kez yapılmalıdır. Sebze, meyve, tam tahıl ve lif açısından zengin bir beslenme düzeni meme kanseri riskini azaltabilir. Aşırı yağlı ve işlenmiş gıdalardan uzak durulmalıdır. Fiziksel aktivite, hormon dengesini koruyarak kansere karşı vücudu güçlendirir. Günde en az 30 dakika tempolu yürüyüş ve haftada birkaç gün germe egzersizleri yapılması önerilir. Sigara ve alkol kullanımı hem meme kanseri hem de diğer kanser türlerinde riski artırır. Bu alışkanlıklardan tamamen uzak durmak koruyucu etki sağlar. Kadınlarda sık görülen jinekolojik kanserler arasında yer alan yumurtalık (over) kanseri 'sessiz katil' olarak bilinir. Düzenli jinekolojik muayeneler, ultrason ve genetik testler sayesinde hem yumurtalık hem de meme kanserinde erken tanı mümkündür. Kadınların farkındalığı en büyük savunma gücüdür."



# Cam Kemik Hastalığıyla Büyüyen Hamza

Doğuştan cam kemik hastalığıyla (osteogenesis imperfecta) yaşamını sürdüren 24 yaşındaki intörn doktor Hamza Mesut Ağır, çocukluk yıllarında sık sık hastanelerde tedavi görürken şekillenen “hekimlik” hayalini gerçeğe dönüştürdü.

Ankara’da yaşayan Ağır, zorlu hayat yolculuğuna rağmen azmi ve annesinin desteğiyle Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi 6. sınıf öğrencisi olarak eğitimine devam ediyor.

Tıp fakültesinde intörlük sürecine başlayan Ağır’ın çocukluk yıllarında aldığı sayısız tedavi, karşılaştığı ön yargılar ve fiziki engeller, yolculuğunu daha da güçleştirse de annesiyle bu süreci aşmayı başardı. Annesi, her gün onu okula götürüp getirerek yalnızca fiziki değil, manevi desteğiyle de Hamza’nın en büyük gücü oldu.

Psikiyatri alanında uzmanlaşmak isteyen Hamza, engelli bireylere rol model olmayı ve onlara “başarının mümkün olduğunu” göstermeyi hedefliyor.

## Çocukken Hastanelerde Geçirdiğim Günler Bana Empatiyi Öğretti

Hamza Mesut Ağır, AA muhabirine, hastalığı nedeniyle sık sık tedavi gördüğü yılların kendisini mesleğe yönlendirdiğini söyledi.

Tedavi gördüğü dönemde sürecin bıraktığı izleri o zaman fark edemese de şimdi gördüğünü belirten Ağır, şöyle devam etti:

“Hem mesleğim yönüyle hem günlük hayat olarak insanlarla daha kolay empati kurabilme, tam anlamıyla karşıdakini anlayabilme yönünde bana çok şey kattığını düşünüyorum. Hastanede her ne kadar kendi sağlık sorunum için olsam da çevreyi gözlemledikçe o insanların yaşamlarının, sorunlarının daha doğrudan farkında olduğumu düşünüyorum.”

Doktor olma kararında çevresinin etkili olduğunu dile getiren Ağır, özellikle lise yıllarında birçok mesleği düşündüğünü ancak doktorlukta karar kıldığını anlattı.

Ağır, “Senin iletişimin de çok güçlü, hastanenin içinde de birisin. O yüzden bence çok iyi doktor olur.” diyerek özellikle annemin ve lisedeki hocalarımla yönlendirmesiyle ben de doktorlarımızla

konuştuğumda gerçekten bunun bana uygun olduğunu gördüm, öyle bir tercih oldu.” dedi.

## Ön Yargıyla İletişime Başladığınızda Eğitimden Aldığınız Verim Etkileniyor

Eğitim yolculuğunda en büyük zorluklarının ön yargılar ve fiziki koşullar olduğunun altını çizen Ağır, “‘Yapabilir mi, yapamaz mı?’ ön yargısıyla iletişime başladığınızda hem eğitimden aldığınız verim hem de moral olarak olumsuz etkileniyorsunuz. Bununla sürekli moral olarak kendimi dinç tutarak baş ettim.” değerlendirmesinde bulundu.

Annesinin her adımda yanında olduğunu ve onu ayağa kaldırdığını, fiziki engelleri aşmak için onunla çözüme odaklandıklarını belirten Ağır, şöyle konuştu:

“Fiziki engellerin aşılmasında da çözüm üretmeniz gerekiyor ve tek benim çözüm üretmemdense annemle birlikte bunu nasıl aşabiliriz, nereye gidebiliriz, bu sorunu nasıl çözebiliriz, birlikte düşünmek en çok katkı sağlayan şey bu diyebilirim annemin bana desteği olarak.”

İnsanlarla iletişim kurmayı sevdiğini dile getiren Ağır, bu nedenle psikiyatri alanında uzmanlaşmak istediğini söyledi.

Ağır, psikiyatrik semptomların hayatı doğrudan etkilediğine dikkati çekerek, “Diğer yönüyle de psikiyatrik semptomları tedavi ettiğinizde mesleki tatminin çok daha yüksek olduğunu düşünüyorum çünkü psikiyatrik semptomlar hayatı doğrudan etkiliyor ve insanların bu sorunlarını çözdüğünüzde bence çok mutlu oluyorsunuz.” diye konuştu. Engelli bireylere rol model olmayı hedeflediğini vurgulayan Ağır, şimdiye kadar yolculuğunda “başkaları yaptıysa ben de yapabilirim” düşüncesiyle ilerlediğini ifade etti.

Ağır, Türkiye’de ve dünyada birçok bedensel engelli doktorun varlığına işaret ederek, “Benim örneğim onlardı, onlar yaptıysa ben de yapabilirim diye düşünüyordum. Şimdi onların yerinde ben olup, benden sonraki özellikle bedensel engellilere ve tüm engellilere bu şekilde rol model olmak beni çok mutlu eder.” dedi.





### Beni En Çok Zorlayan Şey İnsanların Bakış Açısıydı

Hamza'nın annesi Hatice Ağır da oğlunu büyütürken en çok insanların bakış açılarıyla zorlandığını anlattı.

Küçük köyde yaşadıklarını dile getiren Ağır, şunları paylaştı:

"Beni en çok zorlayan şey insanların bakış açısıydı. Kucağında bir engelli çocuk olarak görüyorlardı. 'Okumaya ne gerek var?' diyorlardı. 'Okutmakla olur mu? Yani her gün okula götürüp getirmenle olur mu? Bırak, ondan sonra okuyabilecek mi?' O tür sorular, baskılar, açıkçası beni en çok zorlayan konular onlardı."

Ağır, oğlunu yıllarca okula taşımasının hayatını değiştirdiğine dikkati çekerek, Hamza'nın hayatını renkli bir şekilde etkilediğini kaydetti.

Oğlundan önce monoton bir hayatının olduğunu dile getiren Ağır, "Hamza okula başladıktan sonra hayatım renklendi diyebilirim, bu bir gerçek, hayatım düzene girdi. Belli bir saatte kalkıyorsun, belli bir düzende yaşıyorsun. Açıkçası tam tersine Hamza'dan sonra çok renkli bir hayatım oldu diyebilirim." şeklinde konuştu.

Ağır, Hamza'nın beyaz önlük giymesinin kendisi için çok büyük gurur olduğuna değinerek, Covid salgını nedeniyle önlük törenine katılamadığını ancak töreni YouTube'dan seyrettiğinde hala duyulduğunu söyledi.

Benzer durumda olan annelere de seslenen Ağır, sözlerini şöyle tamamladı:

"Asla pes etmesinler çünkü evlat kırmızı çizgidir. Biz buralara kolay bir yolla gelmedik, birçok engel aşmak zorundaydık, engeli yollardan geçtik. Kimine gülüp geçtik, kimine birbirimize sarılıp ağlayarak geçtik. Benim gibi özel çocuğu olan anneler lütfen pes etmesinler, sonundaki o başarıyı görmek dünyalara bedeldir."

### Üniversite Binamızda Tüm Engelleri Kaldırdık

Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi Başhekimisi Uzm. Dr. Barış Ecevit Yüksel de engelli öğrencilerin eğitim alırken karşılaştıkları engelleri ortadan kaldırmak için birçok düzenleme yaptıklarını belirtti.

Yüksel, devletin bu konuda kurallar koyduğunu ve üniversite hastanesi olarak bu kurallara bağlı kaldıklarını ifade ederek, şunları kaydetti:

"Görme, duyma ve fiziksel engelliler için farklı yöntemler uyguluyoruz. Hastanemizde özellikle refakat etmesi için engelli bireylere, özellikle görme engellilere refakat etmesi için bir hostes refakat ediyor onlara. Duyma engelliler ve konuşma engelliler için bir eğitmenimiz var. Onlar hastane içinde eşlik ediyorlar. Onun dışında fiziksel engel için hastanemiz ve üniversite binamızda tüm engelleri kaldırdık, her yere ulaşmaları çok rahat oluyor. Hamza özelinde aslında hem eğitim hem de ulaşılabilirlik açısından engellerin tümünü kaldırmış olduk."

İnsanların eşit doğduğunu ve topluma katılımının da eşit olması gerektiğini vurgulayan Yüksel, üniversite olarak bu anlayışla hareket ettiklerinin altını çizdi.



# Grip Aşısı: Neden Önemli ve Kimler İçin Gerekli

Grip, özellikle kış aylarında yaygınlaşan, **influenza virüsünün neden olduğu bir solunum yolu enfeksiyonudur**. Bu hastalığa karşı en etkili koruma yöntemi grip aşısıdır. Aşı, hem bireysel bağışıklık oluşturmayı sağlar hem de toplum sağlığını korumada önemli bir rol oynar.

## Grip Aşısının Faydaları

**Grip aşısı, bağışıklık sistemini güçlendirerek, enfeksiyona karşı vücudu hazırlıklı hale getirir.**

**En önemli faydaları şunlardır:**

- Grip olma riskini büyük ölçüde azaltır.
- Hastalığa yakalanan kişilerde belirtileri hafifletir.
- Komplikasyon riskini düşürerek hastaneye yatışları önler.
- Yaşlılar, çocuklar, hamileler ve kronik hastalar için koruma sağlar.
- Toplumsal bağışıklık oluşturarak virüsün yayılmasını engeller.
- Mevsimsel virüs mutasyonlarına karşı her yıl güncellenir.

Grip virüsü her yıl değişiklik gösterdiği için, her sezon aşı yaptırmak gereklidir.

### Grip Aşısı Ne Zaman Yapılmalı?

Aşının en uygun zamanı, grip sezonunun başlamasından hemen önce, Eylül ve Ekim aylarıdır. Ancak sezonun kış boyunca devam etmesi nedeniyle Kasım, Aralık ve daha sonraki aylarda da aşı olunabilir. Aşının etkili olabilmesi için vücudun antikor üretmesine zaman tanımak gerekir. Bu süreç genellikle 2 hafta içinde tamamlanır.

### Grip Aşısı Kimlere Yapılmalı?

Grip aşısı 6 aydan büyük herkes için önerilmektedir. Ancak bazı risk grupları için hayati önem taşımaktadır:

- **65 yaş ve üzeri bireyler:** Bağışıklık sistemleri zayıfladığı için grip komplikasyonlarına daha yatkındırlar.
- **Kronik hastalığı olanlar:** Astım, diyabet, kalp hastalıkları ve böbrek rahatsızlıkları olanlar grip kaynaklı ciddi sorunlar yaşayabilir.
- **Hamile kadınlar:** Bağışıklık sistemi daha hassas olduğu için grip, anne ve bebek sağlığını olumsuz etkileyebilir.
- **Küçük çocuklar (6 ay - 5 yaş arası):** Bağışıklık sistemleri tam gelişmediği için grip komplikasyonları daha ağır seyredebilir.
- **Sağlık çalışanları:** Hastalarla temas halinde oldukları için hem kendilerini hem de çevrelerindeki insanları korumaları gerekir.

### • Bakımevlerinde yaşayanlar veya çalışanlar:

Kapalı alanlarda grip virüsünün yayılma riski daha yüksektir.

### Grip Aşısının Olası Yan Etkileri

Grip aşısı, genel olarak güvenli bir aşıdır ve ciddi yan etkiler son derece nadirdir. Ancak bazı kişilerde hafif yan etkiler görülebilir:

- **Aşı yapılan bölgede ağrı, kızarıklık veya şişlik**
- **Hafif ateş, halsizlik ve baş ağrısı**
- **Çok nadir durumlarda alerjik reaksiyonlar (anafilaksi)**

Aşı öncesinde sağlık geçmişi değerlendirilerek, ciddi yan etkilerden kaçınılması sağlanır. Grip aşısı, faydaları risklerinden çok daha fazla olan bir koruma yöntemidir.

### Gripten Korunmanın En Güvenli Yolu

Grip virüsü her yıl değişiklik gösterdiği için her sezon grip aşısı yaptırmak büyük önem taşır. Özellikle risk gruplarında yer alan bireylerin, aşılarını zamanında olmaları sağlık açısından kritik bir adımdır.

Aşı ile korunarak kendinizi ve çevrenizi grip virüsüne karşı güvence altına alabilirsiniz.



# D Vitamini Eksikliğine Dikkat!

## Sağlık İçin Önemli Bir Hormon: D Vitamini

D vitamini, vücut için hayati öneme sahip olup, başta **kemik sağlığı, bağışıklık sistemi, kas fonksiyonları ve sinir sistemi** üzerinde etkili bir hormondur. Birincil kaynağı güneş ışığı olan bu vitamin, eksikliği durumunda birçok sağlık sorununa yol açabilir. Hafif eksiklikler genellikle belirti vermese de, ciddi D vitamini eksikliğinde kemik ve kas sağlığı olumsuz etkilenebilir.

### D Vitamini Eksikliğinin 10 Önemli Belirtisi

D vitamini seviyelerinin düşmesi, zamanla çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir. En yaygın belirtiler arasında şunlar yer alır:

- Kas ve kemik ağrıları
- Ağrıya karşı artan hassasiyet
- Ellerde ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma hissi
- Kas güçsüzlüğü ve sendeleme tarzı yürüyüş bozuklukları
- Travmaya bağlı olmayan kemik kırıkları
- Kas seğirmeleri, kramplar ve spazmlar
- Kalsiyum ve fosfor dengesinde bozulmalar
- Çocuklarda kemik eğrilikleri ve büyüme gerilikleri
- Kemik mineral yoğunluğunun azalması
- Osteoporoz ve kırık riskinin artışı

Bu belirtilerden bir veya birkaçı mevcutsa, D vitamini düzeylerinin kontrol edilmesi önemlidir.

### D Vitamininin En Doğal Kaynağı: Güneş Işığı

Vücut, D vitamininin büyük bir kısmını güneş ışığı sayesinde üretir. Ancak yetersiz güneş maruziyeti

durumunda dışarıdan takviye almak gerekebilir. Besinlerden alınabilecek D vitamini kaynakları şunlardır:

- Yağlı balık türleri (somon, uskumru, sardalya)
- Karaciğer ve bazı et türleri
- Yumurta sarısı
- Endüstriyel olarak D vitamini ile zenginleştirilmiş gıdalar

Bununla birlikte, güneş ışığına maruz kalma süresi, yaş, cilt rengi ve coğrafi konum gibi faktörler D vitamini sentezini etkileyebilir.

### D Vitamini Eksikliği Kimlerde Daha Yaygındır?

Bazı bireyler D vitamini eksikliği açısından daha yüksek risk altındadır. D vitamini seviyesi özellikle şu gruplarda düzenli olarak kontrol edilmelidir:

- Yaşlı bireyler
- Koyu ten rengine sahip kişiler
- Obezite sorunu yaşayanlar
- Güneşe yeterince maruz kalamayanlar



- Osteoporoz hastaları
- Kendiliğinden kemik kırığı öyküsü olanlar
- Kronik böbrek ve karaciğer hastalığı olanlar
- D vitamini metabolizmasını hızlandıran ilaçları kullananlar

Bu gruptaki bireylerin düzenli aralıklarla D vitamini seviyelerini ölçtürmeleri ve eksiklik durumunda doktor önerisiyle takviye almaları önerilmektedir.

### D Vitamini Eksikliğinde Tedavi ve Takip Süreci

Ciddi D vitamini eksikliği tespit edilen bireylerde, 6-8 haftalık bir tedavi süreci uygulanır. Bu süreçte kalsiyum, fosfor ve D vitamini seviyeleri düzenli olarak kontrol edilir ve gerekli görülmesi halinde tedavi süresi uzatılabilir.

- Günlük D vitamini ihtiyacı yaşa ve sağlık durumuna göre değişmekle birlikte 600-1200 ünite/gün arasında önerilmektedir.
- Günlük tolere edilebilir maksimum D vitamini dozu 4000 ünite olarak belirlenmiştir ve doktor önerisi olmadan bu seviyenin üzerine çıkılmamalıdır.
- Beslenme yoluyla yeterli kalsiyum alımı sağlanıyorsa ek takviyeye gerek yoktur. Ancak kalsiyum eksikliği tespit edilirse 800-1200 mg/gün arasında bir takviye planlanabilir.

D vitamini eksikliği yaygın bir sağlık sorunu olmakla birlikte, erken teşhis ve uygun takviye ile kolayca kontrol altına alınabilir. Sağlıklı bir yaşam için düzenli güneşlenme, dengeli beslenme ve doktor kontrolünde takviye kullanımı büyük önem taşımaktadır.

- Kas seğirmeleri, kramplar ve spazmlar
- Kalsiyum ve fosfor dengesinde bozulmalar
- Çocuklarda kemik eğrilikleri ve büyüme gerilikleri
- Kemik mineral yoğunluğunun azalması
- Osteoporoz ve kırık riskinin artışı

Bu belirtilerden bir veya birkaçı mevcutsa, D vitamini düzeylerinin kontrol edilmesi önemlidir.

### D Vitamininin En Doğal Kaynağı: Güneş Işığı

Vücut, D vitamininin büyük bir kısmını güneş ışığı sayesinde üretir. Ancak yetersiz güneş maruziyeti durumunda dışarıdan takviye almak gerekebilir. Besinlerden alınabilecek D vitamini kaynakları şunlardır:

- Yağlı balık türleri (somon, uskumru, sardalya)

- Karaciğer ve bazı et türleri
  - Yumurta sarısı
  - Endüstriyel olarak D vitamini ile zenginleştirilmiş gıdalar
- Bununla birlikte, güneş ışığına maruz kalma süresi, yaş, cilt rengi ve coğrafi konum gibi faktörler D vitamini sentezini etkileyebilir.

### D Vitamini Eksikliği Kimlerde Daha Yaygındır?

Bazı bireyler D vitamini eksikliği açısından daha yüksek risk altındadır. D vitamini seviyesi özellikle şu gruplarda düzenli olarak kontrol edilmelidir:

- Yaşlı bireyler
- Koyu ten rengine sahip kişiler
- Obezite sorunu yaşayanlar
- Güneşe yeterince maruz kalamayanlar
- Osteoporoz hastaları
- Kendiliğinden kemik kırığı öyküsü olanlar
- Kronik böbrek ve karaciğer hastalığı olanlar
- D vitamini metabolizmasını hızlandıran ilaçları kullananlar

Bu gruptaki bireylerin düzenli aralıklarla D vitamini seviyelerini ölçtürmeleri ve eksiklik durumunda doktor önerisiyle takviye almaları önerilmektedir.

### D Vitamini Eksikliğinde Tedavi ve Takip Süreci

Ciddi D vitamini eksikliği tespit edilen bireylerde, 6-8 haftalık bir tedavi süreci uygulanır. Bu süreçte kalsiyum, fosfor ve D vitamini seviyeleri düzenli olarak kontrol edilir ve gerekli görülmesi halinde tedavi süresi uzatılabilir.

- Günlük D vitamini ihtiyacı yaşa ve sağlık durumuna göre değişmekle birlikte 600-1200 ünite/gün arasında önerilmektedir.
- Günlük tolere edilebilir maksimum D vitamini dozu 4000 ünite olarak belirlenmiştir ve doktor önerisi olmadan bu seviyenin üzerine çıkılmamalıdır.
- Beslenme yoluyla yeterli kalsiyum alımı sağlanıyorsa ek takviyeye gerek yoktur. Ancak kalsiyum eksikliği tespit edilirse 800-1200 mg/gün arasında bir takviye planlanabilir.

D vitamini eksikliği yaygın bir sağlık sorunu olmakla birlikte, erken teşhis ve uygun takviye ile kolayca kontrol altına alınabilir. Sağlıklı bir yaşam için düzenli güneşlenme, dengeli beslenme ve doktor kontrolünde takviye kullanımı büyük önem taşımaktadır.





## Sağlıklı Bir Gülümseme, Mutlu Bir Yaşam!

Ağız ve diş sağlığı, genel sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır. Bu makalede, ağız sağlığının genel sağlık üzerindeki etkilerini, yaygın hastalıkları ve korunma yollarını detaylı şekilde ele alacağız.

**Prof. Dr. Atilla Stephan Ataç**  
*Lokman Hekim Üniversitesi Söğütözü Diş Hastanesi*  
*Çocuk Diş Hekimliği (Pedodonti)*



Ağız sağlığı, genel sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır ve temel bir insan hakkıdır. Sağlıklı bir ağız; konuşma, gülümseme, tat alma, çiğneme, yutma gibi fonksiyonları rahatça gerçekleştirmeyi ve yüz ifadeleriyle duygularımızı ifade edebilmeyi sağlar. Ancak, ağız sağlığının yalnızca dişlerden ibaret olmadığı unutulmamalıdır. Diş etleri, destek dokular, ağız yumuşak dokuları, dil ve dudaklar da bu kapsamda değerlendirilmelidir.

### Ağız Sağlığının Genel Sağlığa Etkileri

Ağız ve diş sağlığı bozuklukları, sadece lokal ağrı ve enfeksiyonlara yol açmakla kalmaz, genel sağlık ve yaşam kalitesini de doğrudan etkiler. Ağız hastalıkları dünya genelinde en pahalı dördüncü hastalık olarak kabul edilmekte ve ülke sağlık bütçelerinde büyük bir yük oluşturmaktadır.

- Diş çürükleri, çoğu yetişkini

etkilemekte ve okul çağındaki çocukların %60-90'ında görülerek her yıl milyonlarca okul gününün kaybedilmesine sebep olmaktadır.

- Diş eti hastalıkları, yetişkinlerde diş kaybının başlıca nedenlerinden biridir.
- Ağız kanserleri, en yaygın 8. kanser türüdür ve tedavisi en maliyetli olanlardan biridir.
- Oral enfeksiyonlar, kalp hastalıkları, erken doğum ve düşük doğum ağırlığı gibi ciddi sağlık sorunlarıyla ilişkilidir.

### Ağız Sağlığı ile Bağlantılı Sistemik Hastalıklar

Ağız sağlığının kötü olması, bazı sistemik hastalıkların gelişimini tetikleyebilir:

- **Endokardit:** Diş ve diş eti enfeksiyonları, kalp kapakçıkları ve odacıklarının iç astarında enfeksiyona yol açabilir.
- **Kardiyovasküler Hastalıklar:** Ağız içindeki bakterilerin dolaşıma karışması, damar

sağlığını olumsuz etkileyebilir.

- **Zatürre:** Bakteriler ağızınızdan akciğerlere yayılarak zatürre riskini artırabilir.
- **Gebelik Komplikasyonları:** Kötü ağız sağlığı, düşük doğum ağırlığı, erken doğum, gebelik diyabeti ve preeklampsi gibi sorunlarla ilişkilidir.
- **Diyabet:** Kan şekeri kontrolünü zorlaştırabilir ve diş eti hastalıklarının gelişimine neden olabilir.
- **Osteoporoz:** Kemik kaybına neden olur ve periodontal kemik kaybıyla ilişkilidir.
- **HIV/AIDS:** Ağız içi mukozal lezyonların daha yaygın görülmesine yol açabilir.

İyi bir ağız sağlığı, anne karnından itibaren önemlidir. Hamilelik döneminde görülen gingivitis ve periodontitis gibi hastalıklar erken doğuma yol açabilir. Annenin geçirdiği enfeksiyonlar ve kullandığı ilaçlar, çocukların diş gelişimini olumsuz etkileyebilir.



### Ağız Sağlığının Yaşam Kalitesine Etkisi

Ağız ve diş sağlığı sadece fiziksel sağlıkla ilgili değildir; aynı zamanda bireyin psikolojik, sosyal ve fonksiyonel iyilik hali üzerinde de büyük etkiye sahiptir.

- Ağız ve diş bölgesindeki ağrı ve enfeksiyonlar, bireylerin özgüvenini olumsuz etkileyebilir.
- Çekicilik, psikolojik gelişim ve sosyal ilişkiler açısından önemlidir. Sağlıksız dişler, bireylerin iletişim kurarken kendilerini rahat hissetmemelerine neden olabilir.
- Tedavi edilmeyen diş çürükleri, çocuklarda beslenme bozuklukları, konuşma problemleri ve okul devamsızlığı gibi sorunlara yol açabilir.

### Ağız Sağlığını Korumak İçin Alınması Gereken Önlemler

Düzenli ağız bakımı, ciddi hastalıkların önlenmesine yardımcı olur. Sadece günlük diş fırçalama ve diş ipi kullanımı bile birçok problemi önleyebilir.

- 6 ayda bir diş hekimi kontrolü yapılmalıdır.
- Çocuklar, ilk süt dişleri çıktığında (yaklaşık 6 aylıkken) diş hekimine götürülmelidir.
- Koruyucu florür uygulamaları ve oral hijyen eğitimleri yaygınlaştırılmalıdır.
- Dengeli beslenme, diş sağlığını korumada önemli bir faktördür.

Tarih boyunca, ağız sağlığına yönelik yaklaşımlar önleyici ve koruyucu hizmetlerden çok tedaviye odaklanmıştır.

Ancak günümüzde ağız sağlığını koruma bilinci artmakta ve bireylerin daha sağlıklı dişlere sahip olmaları için erken yaşlardan itibaren bilinçlendirilmesi önem kazanmaktadır.

Ağız Sağlığı, Geleceğe Yapılan Bir Yatırımdır

Ağız sağlığı, sadece çürüksüz dişlere sahip olmak değil; aynı zamanda genel sağlık açısından da tamamlayıcı bir unsur olarak görülmelidir. Bireyin yaşam kalitesini yükselten ve sosyal yaşamını olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak, ağız sağlığına gereken önem verilmelidir.

Daha sağlıklı bir yaşam için ağız sağlığınızı ihmal etmeyin!



# Çocuk Polikliniğimiz 00:00'a Kadar Hizmetinizde!

 **LOKMAN HEKİM**  
SAĞLIK GRUBU



## Gebelik Şekeri: *Tanı, Riskler ve Önleme Yöntemleri*

Gebelik şekeri, hem anne hem de bebek sağlığı üzerinde ciddi etkiler yaratabilir. Bu yazıda, gebelik şekerinin tanımı, riskleri, teşhis yöntemleri ve alınabilecek önlemleri ele alacağız.

**Doç. Dr. Gürcan Türkyılmaz**  
*Lokman Hekim Hayat Hastanesi*  
*Kadın Hastalıkları ve Doğum*

Gebelik sırasında gelişen şeker hastalığı, gestasyonel diyabetes mellitus (gebelik şekeri) olarak adlandırılır. Ülkemizde gebelerin %7-10'u bu durumla karşılaşmaktadır. Kanda şeker seviyesinin yükselmesi, anne ve bebek için birçok riski beraberinde getirir. Erken tanı ve doğru yönetim, olası komplikasyonları önlemede kritik rol oynar.

### Gebelik Şekerinin Riskleri Nelerdir?

Gebelik şekeri kontrol altına alınmazsa, hem anne hem de bebek için ciddi sağlık sorunları ortaya çıkabilir:

#### Anne için riskler:

- Artan enfeksiyon riski
- Gebelik hipertansiyonu
- Sezaryen doğum ihtiyacında artış
- Doğum sonrası kanama

#### Bebek için riskler:

- Yapısal anomaliler (kalp, beyin ve yüz anormallikleri)
- Erken doğum ve düşük riski
- Fetüsün aşırı büyümesi (makrozomi)
- Doğum sonrası hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü)
- Solunum problemleri ve doğum sonrası ani bebek ölümü

### Gebelik Şekeri Ne Zaman ve Nasıl Taranır?

Gebeliğin başında ilk muayenede, annenin risk faktörleri değerlendirilir. Risk faktörleri şunlardır:

- Obezite
- Ailede diyabet öyküsü
- Önceki gebelikte gebelik şekeri öyküsü
- İkiz gebelik

• Önceki gebeliklerde iri bebek veya ölü doğum öyküsü  
Eğer anne adayları bu risk faktörlerinden birine sahipse, gebeliğin erken döneminde şeker taraması yapılmalıdır. Risk faktörü bulunmayan gebelere ise 24-28. haftalar arasında şeker yüklemesi testi uygulanır.

### Gebelik Şekeri Nasıl Tespit Edilir?

Gebelik şekeri, şeker yüklemesi testi (OGTT) ile tespit edilir. Sadece açlık ve tokluk kan şekeri ölçümü veya HbA1c testi, gebelikte diyabet tanısı koymak için yeterli değildir.

#### İki farklı yöntem kullanılır:

1. Tek Basamaklı Yaklaşım: 75 gr oral glukoz tolerans testi (OGTT) yapılır. Açlık kan şekeri ölçüldükten sonra, şekerli sıvı içilir ve 1. ve 2. saatlerde tekrar ölçüm yapılır.
2. Çift Basamaklı Yaklaşım: İlk olarak 50 gr glukoz tolerans testi yapılır. Sonuç 140 mg/dl'nin üzerindeyse, kesin tanı için 100 gr OGTT testi uygulanır.

### Şeker Yüklemesi Testinin Zararı Var mıdır?

Bazı anne adayları, şeker yüklemesi testinin zararlı olup olmadığı konusunda endişe duyabilir. Ancak bu testlerin anne veya bebeğe zarar verdiğine dair bilimsel bir kanıt bulunmamaktadır.

- 50 gr şeker yüklemesi testi yaklaşık 200 kalori içerir, bu da 2 dilim baklavaya eşdeğerdir.
  - 100 gr OGTT yaklaşık 400 kalori içerir ve 4 dilim baklavaya denktir.
  - İçeriğinde doğal olmayan tatlandırıcılar veya kimyasal bileşenler bulunmaz.
- Dolayısıyla, şeker yüklemesi testi bilimsel olarak güvenli bir tarama



yöntemidir ve erken teşhis sayesinde ciddi komplikasyonları önleyebilir.

### Gebelik Şekerine Karşı Erken Önlem Hayati Önem Taşır!

Gebelik şekeri, erken teşhis ve uygun tedaviyle yönetilebilir bir durumdur. Risk faktörlerinizi değerlendirmek ve şeker yüklemesi testini yaptırmak, hem sizin hem de bebeğinizin sağlığını korumak için kritik bir adımdır.

Unutmayın! Sağlıklı bir hamilelik için düzenli kontrollerinizi ihmal etmeyin ve beslenmenize dikkat edin!





## Sağlıklı ve Fit Bir Yaşam İçin *Sporun Gücünü Keşfedin*

Modern yaşamın yoğun temposu içinde sağlığımızı ikinci plana atmamak için sporu ertelememeliyiz. Egzersiz, sadece fiziksel sağlığımızı değil, ruh halimizi ve yaşam kalitemizi de olumlu yönde etkileyen önemli bir unsurdur.

**Doç. Dr. Mesut Cerit**  
*Lokman Hekim Üniversitesi*  
*Spor Bilimleri*

Günlük sorumluluklarımız arasında kaybolup giderken, sağlığını ihmal etmek kolay olabilir. Ancak yaş aldıkça, yaşam kalitesinin korunması için dengeli beslenme ve düzenli egzersiz büyük önem taşır. Spor yapmak uzun ömür garantisi vermese de, kaliteli ve enerjik bir yaşam sunar. Başarıya ulaşmak için kendinizi programlayın ancak yaşamın dengelerini bozmayın. Tatiller, iş seyahatleri veya toplantılar gibi bahanelerin arkasına sığınmayın; sağlığını her şeyden önce gelir.

### Sadece Koşmak Yetmez!

Birçok kişi kilo vermek amacıyla sadece koşu veya yürüyüş yapmayı yeterli görse de fit bir vücuda sahip olmak için kas gelişimini destekleyen egzersizleri de ihmal etmemek gerekir.

- Düşük şiddette egzersizler, genel sağlığı destekler ancak

- kondisyon seviyesini artırmaz.
- Direnç (kuvvet) antrenmanları ve aerobik egzersizler, sağlıklı ve fit bir yaşam için vazgeçilmezdir.
- Kas kuvveti gelişimi, hücrelerin daha verimli çalışmasını sağlayarak genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır.

### Egzersiziz Günlük Rutininize Dahil Edin

Sağlıklı bir yaşam için düzenli ve doğru tempoda yapılan egzersizler büyük fark yaratır. Haftada en az 4-5 gün düzenli egzersiz yaparak, vücudunuzu güçlendirebilir ve yaşam kalitenizi artırabilirsiniz.

### En etkili egzersiz programları şunlardır:

- Haftada en az 4 gün, 35-45 dakika hafif tempolu koşu
- Haftada 2-3 gün, 45 dakikalık kas kuvveti geliştiren direnç antrenmanları

- 45-60 dakikalık tempolu yürüyüşler ile kalp-damar sağlığını destekleyin. Kondisyon seviyenizi artırmak için yaşınıza ve fiziksel kapasitenize uygun egzersizleri tercih edin. Her gün düzenli olarak yapılan 30-45 dakikalık egzersiz, güne zinde başlamanıza ve enerjinizi korumanıza yardımcı olur.

### Uzun ve Sağlıklı Bir Yaşam Sizin Elinizde

Araştırmalar, uzun ve sağlıklı bir yaşamın %25 genetik faktörlere, %75 yaşam tarzı seçimlerimize bağlı olduğunu göstermektedir. Önemli olan genetik mirasımız değil, onu nasıl yönettiğimizdir.

Şimdi ertelemeyi bırakın ve sağlığını öncelik haline getirin! Unutmayın, sağlıklı bir yaşam sizin ellerinizde.





## Kalp Sağlığını İhmal Etmeyin

*Rutin Muayenelerle Kalbinizi Koruyun!*

Dünya genelinde artan kalp hastalıkları vakaları, düzenli kardiyoloji muayenelerinin önemini daha da artırıyor.

**Doç. Dr. Halil Akın**

*Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi  
Kardiyoloji*



Kalp sağlığı, genel sağlık durumumuzun en önemli göstergelerinden biridir. Kalp,

vücudumuzun tüm hücrelerine oksijen ve besin taşıyan kanı pompalar ve bu işlevi yerine getirebilmesi için sağlıklı olması hayati öneme sahiptir. Ancak, modern yaşamın getirdiği stres, düzensiz beslenme ve hareketsizlik gibi faktörler, kalp sağlığımızı olumsuz etkileyebilir.

Bu makalede, kalp sağlığının korunmasında rutin kontrollerin önemini, kimlerin risk altında olduğunu ve kalp sağlığını korumak için alınabilecek önlemleri ele alacağız.

## 1. Neden Kalp Sağlığına Dikkat Etmeliyiz?

Kalp hastalıkları genellikle yavaş ilerler ve belirgin belirtiler göstermediği için birçok kişi bu hastalıkların farkına varmayabilir. Ancak, kalp hastalıkları teşhis edilmediğinde ve tedavi edilmediğinde ölümcül olabilir. Bu nedenle, kalp sağlığını korumak ve erken teşhis için düzenli muayeneler büyük önem

taşır. Kalp hastalıklarının yaygın türlerinden bazıları şunlardır:

- **Koroner arter hastalığı:** Kalp damarlarının daralması veya tıkanması sonucu kalbin yeterli kan ve oksijen alamaması.
- **Kalp krizi:** Kalp kasına giden kan akışının aniden kesilmesiyle oluşan durumu ifade eder.
- **Kalp yetmezliği:** Kalbin vücuda yeterli kan pompalayamaması sonucu oluşan bir durumdur.
- **Aritmiler:** Kalp ritminin düzensiz olması.
- **Kalp kapak hastalıkları:** Kalbin kan akışını yöneten kapakçıkların işlevlerini tam yerine getirememesi. Bu hastalıkların birçoğu, erken teşhis edilirse tedavi edilebilir veya ilerlemesi önlenir. Ancak, düzenli muayeneler ve risk faktörlerinin izlenmesi, kalp hastalıklarının önlenmesinde kilit rol oynar.

## 2. Rutin Kardiyoloji Muayeneleri Neden Önemlidir?

Kardiyoloji muayeneleri, kalp sağlığınızın durumunu değerlendiren ve potansiyel risk faktörlerini ortaya koyan önemli sağlık kontrolleridir. Bu muayeneler, kalp hastalığı riskini taşıyan bireylerde erken teşhis ve önlem alma fırsatı sunar. Kardiyoloji uzmanları, rutin kontroller sırasında kalp damarlarının durumu, kalp kasının gücü ve ritim bozuklukları gibi kalp fonksiyonlarını değerlendirir.

Kardiyoloji muayenelerinde kan testleri, Elektrokardiyografi (EKG), stres testi, tansiyon ölçümü gibi testler yapılıyor. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı riskini artıran önemli bir faktördür. Düzenli tansiyon ölçümü, hipertansiyonun erken teşhis edilmesini sağlar.

Bu testler, kalp hastalığına yakalanma riski olan bireylerde erken dönemde hastalığı tespit etmek ve uygun tedaviye başlamak için hayati öneme sahiptir.



### 3. Kimler Rutin Kalp Kontrollerine Daha Fazla Dikkat Etmeli?

Bazı bireyler, diğerlerine göre daha yüksek kalp hastalığı riski taşırlar. Özellikle

- Ailede kalp hastalığı öyküsü olan,
- Sigara içenler
- Yüksek kolesterol seviyesine sahip
- Yüksek tansiyonu olan
- Diyabet hastaları
- Aşırı kilolu veya obez olan
- Sedanter yaşam tarzına sahip yani düzenli egzersiz yapmayan bireylerin, kalp sağlığı konusunda daha dikkatli hareket etmesi ve düzenli olarak kardiyoloji kontrollerini yaptırmaları gerekiyor.

### 4. Kalp Sağlığını Korumak İçin Alınabilecek Önlemler

Kalp sağlığını korumak için bazı basit ama etkili adımlar atılabilir. Sağlıklı bir yaşam tarzı, kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük bir fark yaratabilir. İşte kalp sağlığınızı korumak için

yapabileceğiniz bazı önemli değişiklikler:

#### Düzenli Egzersiz Yapmak

Haftada en az 150 dakika orta şiddetli aerobik egzersiz yapmak, kalp kasını güçlendirir, tansiyonu düşürür ve kolesterol seviyelerini dengeler. Yürüyüş, koşu, bisiklet sürme veya yüzme gibi aktiviteler kalp sağlığına olumlu katkıda bulunur.

#### Sağlıklı Beslenme

##### Alışkanlıkları Geliştirmek

Doymuş yağlardan, trans yağlardan ve aşırı şekerden kaçınmak, kalp hastalıkları riskini azaltır. Meyve, sebze, tam tahıllar, sağlıklı yağlar (zeytinyağı, avokado gibi) ve yağsız protein kaynakları tüketmek, kalp sağlığını destekler. Ayrıca, aşırı tuz tüketiminden kaçınmak da yüksek tansiyon riskini düşürür.

#### Sigara ve Alkol Kullanımını Sınırlamak

Sigara içmek, damarların daralmasına ve kalp krizi riskinin artmasına yol açar. Sigara bırakma programlarına katılmak veya bir sağlık uzmanından

destek almak, kalp sağlığınızı iyileştirmenin en etkili yollarından biridir. Ayrıca, aşırı alkol tüketimi de kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir. Alkol tüketimini makul seviyelerde tutmak, kalp hastalıklarının önlemede faydalı olabilir.

#### Stresi Yönetmek

Kronik stres, kalp hastalıklarına katkıda bulunan bir diğer önemli faktördür. Yoga, meditasyon, derin nefes egzersizleri gibi stres azaltıcı aktiviteler, kalp sağlığını korumada yardımcı olabilir.

**Sonuç olarak** kalp sağlığı, yaşam kalitesini belirleyen en önemli unsurlardan biridir ve bu sağlığı korumak düzenli kardiyoloji muayeneleri ile mümkündür. Erken teşhis edilen kalp hastalıkları, doğru tedavi ve yaşam tarzı değişiklikleri ile kontrol altına alınabilir. Rutin kontrolleri ihmal etmeyerek, risk faktörlerini izleyerek ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirerek uzun ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilirsiniz.





LOKMAN HEKİM  
ÜNİVERSİTESİ

# İŞİMİZ SAĞLIK GÜCÜMÜZ ÜNİVERSİTE



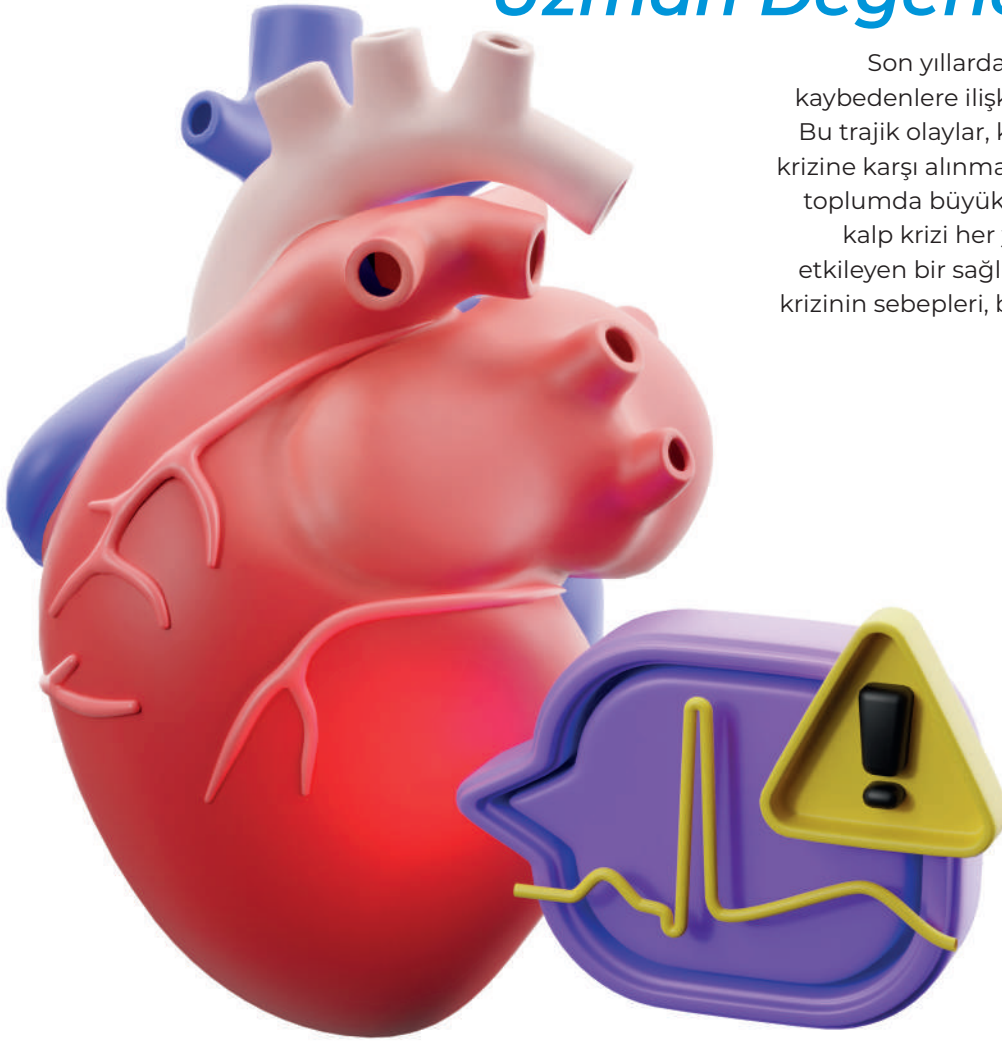
**444 8 548**

[lokmanhekim.edu.tr](http://lokmanhekim.edu.tr)

# Ani Kalp Krizi Vakaları

## Güncel Durum ve Uzman Değerlendirmeleri

Son yıllarda ani kalp krizi nedeniyle hayatını kaybedenlere ilişkin haberleri sıklıkla duyar olduk. Bu trajik olaylar, kalp sağlığının önemi ve ani kalp krizine karşı alınması gereken önlemler konusunda toplumda büyük bir farkındalık yarattı. Ancak ani kalp krizi her yaş ve meslek grubundan insanı etkileyen bir sağlık sorunudur. Bu yazıda, ani kalp krizinin sebepleri, belirtileri ve korunma yöntemleri üzerine detaylı bilgi vereceğiz.



### Ani Kalp Krizi Nedir?

Ani kalp krizi, kalbin bir bölgesine giden kan akışının bir sebepten dolayı ani bir şekilde kesilmesi sonucu kalp kasının oksijensiz kalmasına ve dolayısıyla kalp hücrelerinin zarar görmesine neden olan bir durumdur. Kalbin oksijen ihtiyacı, vücutta gerçekleşen tüm hayati fonksiyonları sürdürebilmesi için hayati derecede önemlidir. Kan akışının kesilmesi durumunda kalp kası hasar görmeye başlar ve eğer bu durum tedavi edilmezse ölümlü sonuçlanabilir.

Kalp krizi, genellikle bir damar tıkanıklığı sonucu ortaya çıkar. Kalp damarlarında bulunan aterosklerotik plaklar, zamanla çatlar ve kan pıhtısı oluşmasına neden olur. Bu pıhtı, damarları tıkar ve kalbe kan akışı engellenir. Bu duruma "STEMI" (ST Elevation Myocardial Infarction) denir. Eğer damar tıkanıklığı daha azsa ve kan akışı bir süreliğine kısıtlanırsa, bu durumda "NSTEMI" (Non-ST Elevation Myocardial Infarction) meydana gelir.

### Ani Kalp Krizinin Risk Faktörleri

Ani kalp krizine neden olan pek çok risk faktörü bulunmaktadır. Bunlar, genetik yatkınlık, çevresel faktörler ve yaşam tarzı gibi etmenlerden kaynaklanabilir. Kalp krizi riskini artıran başlıca faktörler şunlardır:

**Genetik Yatkınlık:** Ailede kalp hastalığı öyküsü bulunan kişiler, ani kalp krizi riskine daha yatkındır. Genetik faktörler, vücudun kalp hastalıklarına karşı savunmasız hale gelmesine yol açabilir.

**Yüksek Kolesterol:** Kolesterol seviyelerinin yüksek olması, damar duvarlarında plakların birikmesine ve damarların daralmasına yol açar. Bu durum, kalp krizi riskini artırır.

**Hipertansiyon (Yüksek Tansiyon):** Yüksek kan basıncı, damar duvarlarının aşırı gerilmesine neden olur, bu da damarların zarar görmesine ve tıkanmasına yol açar.

**Sigara Kullanımı:** Sigara, damarların daralmasına neden olarak kalp hastalıklarını tetikler. Ayrıca, sigara içmek kan basıncını yükseltir ve kanın pıhtılaşma eğilimini artırır.

**Obezite ve Hareketsizlik:** Obezite, kalp hastalıkları riskini artıran önemli bir faktördür. Ayrıca, hareketsiz bir yaşam tarzı da kalp sağlığını olumsuz etkiler.

**Şeker Hastalığı (Diyabet):** Diyabet, damarların zarar görmesine ve kalp hastalıklarının gelişmesine neden olabilir.

**Aşırı Stres:** Günümüzün hızlı tempolu yaşamı, insanların stresle başa çıkma mekanizmalarını zorlar. Uzun süreli stres, kalp hastalıklarını tetikleyebilir.

### Ani Kalp Krizinin Belirtileri

Ani kalp krizi, çoğu zaman aniden gelişir ve şiddetli belirtiler gösterir. Ancak bazen belirtiler hafif olabilir ve hasta bunları fark etmeyebilir. Kalp krizinin en yaygın belirtileri şunlardır:

**Göğüs Ağrısı:** Göğüste, özellikle sol tarafında, sıkışma veya baskı hissi. Bu ağrı bazen kollara, sırt, boyun, çene veya mideye yayılabilir.

**Nefes Darlığı:** Solunumda güçlük, halsizlik ve nefes almakta zorluk.

**Aşırı Terleme:** Ani bir şekilde soğuk terleme.

**Mide Bulantısı veya Kusma:** Kalp krizinin erken belirtilerinden biri olabilir.

**Baş Dönmesi veya Bayılma:** Ani düşüşler, halsizlik ve baş dönmesi.

### Ani Kalp Krizine Karşı Korunma Yöntemleri

Ani kalp krizinin önlenmesi, sağlıklı yaşam tarzı seçimleri ile mümkündür. İşte kalp krizi riskini azaltmak için alınabilecek bazı önlemler:

**Sağlıklı Beslenme:** Yüksek kolesterol, tuz ve şeker içeren gıdalardan kaçınılmalıdır. Sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve sağlıklı yağlar kalp sağlığına iyi gelir.

**Düzenli Egzersiz:** Haftada en az 150 dakika orta dereceli egzersiz, kalp sağlığını iyileştirir ve kalp krizi riskini azaltır.

**Sigara İçmemek:** Sigara, kalp damarlarını daraltır ve kan pıhtılaşmasına neden olur. Sigara içmeyi bırakmak, kalp krizi riskini önemli ölçüde düşürür.

**Alkol Tüketimini Sınırlamak:** Aşırı alkol tüketimi, kalp hastalıklarına yol açabilir. Alkolün sınırlı miktarlarda tüketilmesi önerilir.

**Stres Yönetimi:** Düzenli meditasyon, yoga veya derin nefes egzersizleri gibi stresle başa çıkma yöntemleri, kalp sağlığını korur.

**Düzenli Sağlık Kontrolleri:** Kan basıncı, kolesterol seviyeleri ve kan şekeri düzenli olarak kontrol edilmelidir. Erken teşhis, kalp krizi riskini azaltabilir.

Sonuç olarak, ani kalp krizi ciddi bir sağlık sorunu olup, yaşam tarzı değişiklikleri ve erken teşhis ile önlenir. Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, sigara içmeme ve stres yönetimi gibi basit ama etkili yöntemlerle, kalp krizi riski önemli ölçüde azaltılabilir. Toplumda kalp hastalıkları hakkında farkındalık artırmak ve bu konuda bilinçli olmak, sağlıklı bir yaşam sürmenin anahtarıdır.





## Sağlıklı Bir Gebelik İçin Bilinmesi Gerekenler

Heyecan verici olduğu kadar fiziksel ve mental değişikliklerin de yaşandığı gebelik sürecinde hem anne hem de bebeğin sağlığını korumak için sağlıklı beslenme, düzenli doktor kontrolleri, fiziksel ve zihinsel iyilik hali, doğum öncesi hazırlıkları geliyor.

**Prof. Dr. Hatice Çelik**  
Lokman Hekim Etlik Hastanesi  
Kadın Hastalıkları ve Doğum

### 1. Gebelik Öncesi ve Sırasındaki Doktor Kontrollerini İhmal Etmeyin

Gebelik sürecine sağlıklı bir başlangıç yapmanın en önemli adımı, doktor kontrolleridir. Anne adaylarının, gebelik öncesi sağlık kontrolünden geçmeleri ve mevcut sağlık durumlarını öğrenmelerini öneriyoruz. Doktorunuzun tavsiyeleri doğrultusunda, gebeliğinize sağlıklı bir başlangıç yapabilirsiniz. Gebelik süresince düzenli doktor kontrolleri, bebeğin gelişimini yakından takip ederek olası riskleri erken dönemde fark edilmesini sağlaması açısından da kritik.

### 2. Sağlıklı ve Dengeli Beslenmeye Özen Gösterin

Anne adaylarının sağlıklı beslenmesi de kendilerinin ve bebeklerinin gelişimini doğrudan etkileyen bir diğer faktördür.

Dengeli bir diyet, bebeğin ihtiyaç duyduğu besinleri almasına yardımcı olur. Protein, demir, kalsiyum, folik asit ve omega-3 yağ asitleri gibi besin öğeleri, bebeğin sağlıklı büyümesi ve organ gelişimi için gereklidir.

Biz bu dönemde protein açısından yumurta, balık, tavuk, yağsız et ve baklagilleri öneriyoruz.

Süt, yoğurt, peynir gibi süt ürünleri kalsiyum kaynağıdır ve bebeğin kemik gelişimi için gereklidir. Ayrıca, kırmızı et, ıspanak, baklagiller gibi demir açısından zengin gıdalar tüketmek, kan yapımı ve oksijen taşınımı için önemlidir. Folik asit ise özellikle gebeliğin ilk haftalarında beyin ve omurilik gelişimi için gereklidir. Yeşil

yapraklı sebzeler, fındık ve portakal suyu folik asit açısından zengindir.

Bebeğin beyin ve göz gelişimi için gerekli olan omega-3 yağ asitleri, somon gibi yağlı balıklarda ve cevizde bulunuyor. Hepsinden de önemlisi hamilelerin mutlaka günde en az 8-10 bardak su içmesi gerekiyor. Su tüketimini artırmak sağlıklı bir gebeliğin olmazsa olmazı.

Tabi bunları yaparken aşırı kafein tüketiminden, çığ veya az pişmiş et ve balıktan, şeker ve işlenmiş gıdalardan kaçınmak gerekiyor.

### 3. Fiziksel Aktiviteyi İhmal Etmeyin

Gebelik sürecinde düzenli ve hafif egzersiz yapmak hem anne adayının hem de bebeğin sağlığı için elzemdir.

Düzenli egzersiz, annenin enerji seviyesini artırır, sırt ve bel ağrılarını azaltır, doğuma hazırlık yapar ve doğum sonrası iyileşme sürecini hızlandırır.

Gebelikte biz düzenli yürüyüş, yoga ve pilates, yüzme gibi rahatlatıcı ve kas güçlendirici sporları öneriyoruz. Ancak egzersize başlamadan önce doktorunuza danışmanız gerekiyor çünkü her hamilelik farklıdır ve egzersiz önerileri kişiden kişiye değişebilir.

### 4. Stresi Azaltın ve Zihinsel İyiliğinize Dikkat Edin

Gebelik, duygusal dalgalanmaların yaşandığı bir dönemdir. Hormonal değişiklikler, vücudun fiziksel değişimi ve doğumun getirdiği sorumluluklar bazen anne adayını strese sokabilir. Stresi yönetmek

ve zihinsel sağlığı korumak hem anne adayının hem de bebeğin iyilik hali için gereklidir.

Bunu sağlamanın başında aile üyeleri ve arkadaşlarla paylaşımında bulunmak geliyor.

Stresi azaltmak için meditasyon, derin nefes egzersizleri veya gevşeme teknikleri de uygulanabiliyor.

Yeterli uyku ve gebelik sürecinde kendinize zaman ayırmak, dinlenmek ve hobilerinize devam etmek de kaygı seviyenizi oldukça düşürür.



### 5. Doğuma Hazırlık Yapın

Doğum süreci, anne adayları için hem heyecan verici hem de bir miktar kaygı verici olabilir.

Bu nedenle, doğuma fiziksel ve zihinsel olarak hazırlık yapmak önemlidir. Doğum öncesi eğitimlere katılmak, doğum sürecini ve sonrasını daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir.

Doğum hakkında bilgi sahibi olmak, anne adaylarını rahatlatır ve doğum sırasında kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlar. Eğitimlerde doğumun aşamaları ve doğum süreci nasıl işler, doğum sancuları ile başa çıkma teknikleri ve doğum sonrası emzirme ve bebek bakımı hakkında bilgi sahibi olunabilir.





## Tüp Bebek Tedavisinde *Kritik Faktörlerden Biri Psikoloji*

Tüp bebek tedavisi sürecinde ailelerin morallerini yüksek tutması hem tedavi başarısı hem de genel ruh sağlıkları için büyük önem taşıyor.

**Doç. Dr. Saynur Yılmaz**

*Lokman Hekim İstanbul Hastanesi*

*Kadın Hastalıkları ve Doğum - Tüp Bebek (IVF)*

Tüp bebek tedavisi (IVF), çocuk sahibi olmakta zorluk çeken çiftler için gelişmiş bir yardımcı üreme teknolojisi olarak son yıllarda büyük ilgi görmüştür. Bu tedavi, kadın yumurtasının laboratuvar ortamında sperm ile döllenmesi ve daha sonra embriyonun rahme yerleştirilmesi sürecini kapsar. Ancak tedavi, yaygın bilinenden öte biyolojik, psikolojik ve sosyal açılardan daha karmaşık süreçleri içermektedir.

Biyolojik düzeyde, her bireyin genetik yapısına bağlı olarak tedavi sonuçları değişiklik gösterebilir. Yumurta kalitesi, spermin genetik sağlığı ve kadının rahminin embriyoyu kabul etme yeteneği bu süreçte belirleyicidir. Özellikle embriyo seçiminde kullanılan genetik testlerin başarı oranlarını artırdığı bilinse de embriyonun rahme yerleştirilmesi süreci hala bazı belirsizlikler barındırmaktadır.

### Süreci olumsuz etkileyen faktörler

Psikolojik olarak, çiftler tedavi sırasında yoğun bir stresle karşı karşıya kalabiliyor. Beklentilerin yüksek olduğu bu süreç, olası başarısızlıklarda hayal kırıklığına ve hatta depresyona yol açabiliyor. Tedavi, yumurta toplama, döllenme, embriyo transferi gibi birçok aşama içerdiğinden her aşama bir başka bekleme ve belirsizlik getirebiliyor.

Sosyal boyutta ise toplumun çocuk sahibi olmaya yüklediği anlamlar tüp bebek tedavisi gören çiftler üzerinde baskı yaratabilir. Özellikle, kültürel normlar nedeniyle çiftler bu tedavi sürecini gizli tutma gereği duyabilirler, bu da duygusal izolasyonu artırabilir. Diğer yandan, tedaviye erişim maliyetli olabilir ve her çift bu imkana sahip olamayabilir, bu da sosyal

eşitsizliklere dikkat çekmektedir. Sonuç olarak, tüp bebek tedavisi sadece bir tıbbi prosedür değil, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla ele alınması gereken çok yönlü bir süreçtir. Teknolojideki ilerlemeler başarı oranlarını artırsa da her bireyin deneyimi kendine özgüdür ve bu sürecin çiftler üzerinde derin etkiler bıraktığı unutulmamalıdır.

Bu zorlu süreçte moral yüksekliğini korumak için ailelerin şu adımları izlemeleri faydalı olabilir:

### 1. Gerçekçi beklentiler oluşturun

Süreçle ilgili bilgilenmek ve doktorların yönlendirmelerine kulak vermek, ailelerin süreci daha iyi anlamasına yardımcı olur. Tüp bebek tedavisinde başarı garanti değildir, bu yüzden olası sonuçlara karşı hazırlıklı olmak moral açısından önemlidir.





### 2. Destekleyici Bir Çevre Kurmak:

Çiftler, aile üyeleri, arkadaşlar veya bir destek grubuyla duygularını paylaşmak konusunda açık olmalıdır. Bu, yalnızlık hissini azaltır ve duygusal yükü hafifletir.

### 3. Stres Yönetimi Teknikleri:

Meditasyon, yoga, nefes egzersizleri gibi rahatlama teknikleri stresi azaltmada etkili olabilir. Düzenli olarak uygulandığında, bu tür aktiviteler vücudun ve zihnin daha sakin kalmasına yardımcı olur.

### 4. Hobiler ve İlgili Alanlarına Yönelmek:

Tedavi süreci zaman zaman yorucu ve stresli olabilir. Bu nedenle, tüp bebek tedavisi dışındaki konulara da zaman

ayrarak, kişinin kendini daha iyi hissetmesine katkı sağlar. Hobiler, sosyal etkinlikler veya günlük keyifli aktiviteler dikkat dağıtıcı ve rahatlatıcı olabilir.

### 5. Profesyonel Destek Almak:

Eğer stres, anksiyete veya depresyon belirtileri ağır basıyorsa, bir terapist veya psikolojik danışmandan destek almak önemlidir. Profesyonel yardım, süreçle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirebilir.

### 6. Birbirine Destek Olmak:

Çiftler birbirine duygusal anlamda destek olmalı, süreci birlikte yürütmeye çalışmalıdır. Açık iletişim, birbirini anlama ve empatiyle yaklaşma, ilişkilerinin bu süreçte güçlü kalmasını sağlar.

Bu adımlar, tüp bebek tedavisi sürecinde duygusal dengeyi sağlamaya ve moralleri yüksek tutmaya yardımcı olabilir.

Tüp bebek tedavisi sürecinde başarıyı artırmak ve sağlıklı bir sonuç elde etmek için bazı önemli faktörlerden de kaçınmak gerekiyor.

### 1. Aşırı Stres

Stres, vücudun hormon dengesini ve bağışıklık sistemini olumsuz etkiler. Aşırı stres, tüp bebek tedavisinde başarıyı azaltan bir faktör olarak kabul edilir. Çiftlerin stres yönetimi teknikleri öğrenmesi bu süreçte önemli olabilir. Tedavinin her aşamasına aşırı odaklanmak, endişe ve kaygıyı artırabilir, bu da genel sağlığı olumsuz etkileyebilir.



## 2. Sigara ve Alkol Tüketimi

Sigara ve alkol tüketimi de hem erkek hem de kadın üreme sağlığını olumsuz etkiler. Sigara, yumurta kalitesini ve spermin hareketliliğini düşürür, embriyonun rahme tutunma şansını azaltır. Alkol ise doğurganlık üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Bu süreçte sigara ve alkol kullanımı tamamen bırakılmalıdır.

## 3. Dengesiz ve Yetersiz Beslenme

Beslenme, tedavi sürecinde büyük önem taşır. Aşırı yağlı, işlenmiş gıdalar ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları, yumurta ve sperm kalitesini olumsuz etkileyebilir. Antioksidan açısından zengin, dengeli ve sağlıklı bir diyet tercih edilmelidir. Omega-3 yağ asitleri, folik asit ve C vitamini gibi besinler özellikle doğurganlığı destekler.

## 4. Ağır Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

Tüp bebek tedavisi sırasında ağır egzersizlerden kaçınılmalıdır. Yoğun fiziksel aktiviteler, vücutta stres yaratabilir ve tedaviyi olumsuz etkileyebilir. Bunun yerine, hafif yürüyüşler ve düşük etkili aktiviteler tercih edilmelidir. Tedavi sırasında vücudun fazla zorlanmaması önerilir.

## 5. İlaç ve Takviye Kullanımı

Tüp bebek tedavisi sırasında kullanılan ilaçlar çok hassas bir dengeyi gerektirir. Doktor önerisi olmadan herhangi bir ilaç, vitamin veya takviye kullanmaktan kaçınılmalıdır. Bazı takviyeler ya da bitkisel ürünler tedavinin etkinliğini azaltabilir veya yan etkilere neden olabilir.

## 6. Aşırı Kafein Tüketimi

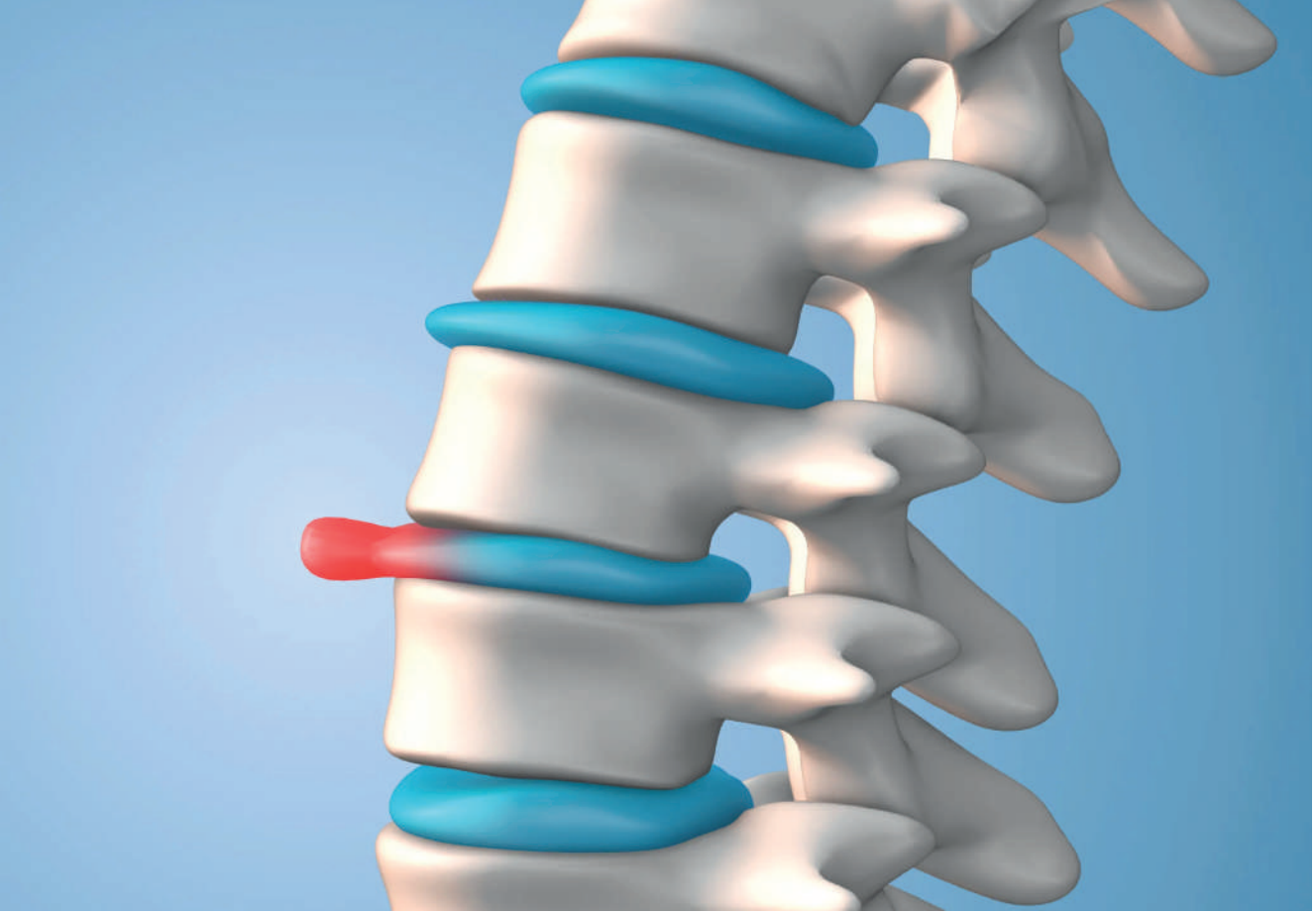
Yüksek miktarda kafein tüketimi (kahve, çay, enerji içecekleri) doğurganlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Çoğu uzman, kafein alımını sınırlı tutmayı önerir. Günlük 200 mg'dan (yaklaşık 1-2 fincan kahve) fazla kafein alımı, tedavi sürecinde sorun yaratabilir.

## 7. Olumsuz Duygu ve Düşünceler

Tedavi sürecinde olumsuz düşüncelerden ve aşırı beklentilerden kaçınmak, psikolojik sağlık açısından önemlidir. Her aşamaya kontrollü bir umut ve gerçekçi bir bakış açısıyla yaklaşmak, çiftlerin duygusal olarak daha güçlü kalmasına yardımcı olabilir.

Bu faktörlerden kaçınmak, tüp bebek tedavisi sürecinin daha sağlıklı, dengeli ve başarılı bir şekilde ilerlemesine katkı sağlayacaktır.





# Lomber Disk Hernisi

## *Bel Fıtığı Hakkında Bilmeniz Gerekenler*

Bel fıtığı olarak da bilinen lomber disk hernisi, omurgadaki disklerin dejenerasyona uğraması sonucu sinirlere baskı yaparak ağrı ve hareket kısıtlılığına yol açan yaygın bir sağlık sorunudur. Uzun süre oturma, ağır kaldırma, ani hareketler ve yaşa bağlı faktörler, hastalığın en sık görülen nedenleri arasındadır. Belde ve bacaklarda ağrı, uyuşma, güçsüzlük gibi belirtilerle kendini gösterir.

***Prof. Dr. Cahit Kural***

*Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi*

*Beyin ve Sinir Cerrahisi (Nöroşirürji)*

### Ameliyatsız Tedavi Yöntemleri

Çoğu bel fıtığı vakasında cerrahi müdahaleye gerek kalmadan tedavi mümkündür. Ameliyatsız tedavi yöntemleri şunlardır:

- İstirahat ve Hareket Kısıtlaması: Hastaların ani ve ağır hareketlerden kaçınarak bel sağlığını korumaları önerilir.
- Fizik Tedavi ve Egzersizler: Uzmanlar tarafından önerilen egzersizler, kasları güçlendirmeye ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olur.
- İlaç Tedavisi: Ağrı kesiciler, kas gevşeticiler ve anti-enflamatuar ilaçlar, semptomları hafifletmek için kullanılır.
- Enjeksiyon Tedavileri: Sinir köklerine yapılan kortizon enjeksiyonları, ağrının kontrol altına alınmasında etkili olabilir.

### Ne Zaman Ameliyat Gerekir?

Ameliyat, aşağıdaki durumlarda değerlendirilmelidir:

#### Şiddetli ve kalıcı ağrı

İlaç ve fizik tedaviye rağmen devam eden ağrılar.

### Bacaklarda güç kaybı ve uyuşma

Sinir basısının ilerlemesi sonucu oluşan motor kayıplar.

### İdrar ve dışkı kontrolü kaybı

Acil cerrahi gerektiren ciddi bir durumdur.

### Bel Fıtığı Ameliyat Seçenekleri

Tıbbi teknolojilerin ilerlemesiyle, bel fıtığı ameliyatları daha güvenli ve etkili hale gelmiştir.

En yaygın cerrahi yöntemler şunlardır:

#### Mikrocerrahi (Mikrodiskektomi):

Küçük bir kesi ile yapılan minimal invaziv bir yöntemdir. Hastalar genellikle birkaç gün içinde günlük hayatlarına dönebilir.

#### Endoskopik Diskektomi:

Küçük bir kamera yardımıyla yapılan operasyon olup, daha az doku hasarı ve hızlı iyileşme süreci avantajlarına sahiptir.

#### Açık Diskektomi:

Daha büyük fıtıklarda tercih edilen klasik bir yöntem olup,

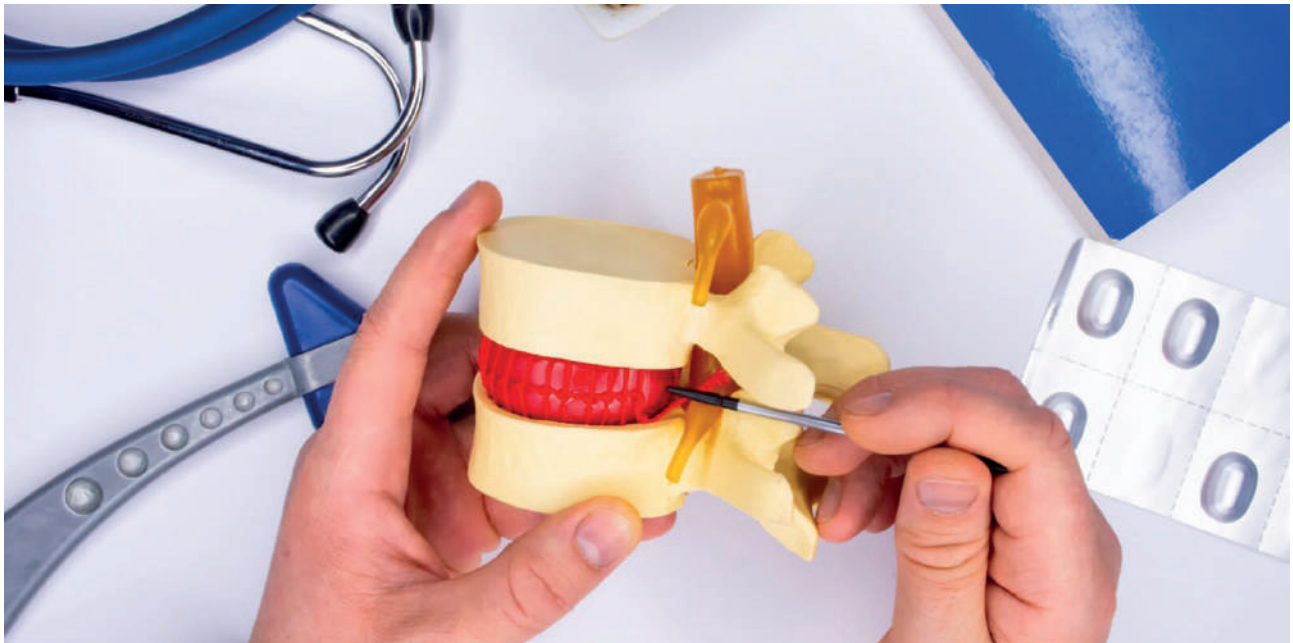
günümüzde mikrocerrahi kıyasla daha az uygulanmaktadır.

### Ameliyat Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler

Bel fıtığı ameliyatı sonrası hastaların iyileşme sürecini hızlandırmak için dikkat etmesi gereken bazı noktalar şunlardır:

- Ani ve ağır hareketlerden kaçınılmalıdır.
- Fizik tedavi programlarına uyulmalıdır.
- Kilo kontrolüne dikkat edilmelidir.
- Bel kaslarını güçlendiren egzersizler düzenli olarak yapılmalıdır.

Lomber disk hernisi olan hastaların büyük bir kısmı ameliyatsız tedavilerle iyileşebilir. Ancak cerrahi müdahale gerekli olduğunda, günümüzün modern teknikleri sayesinde yüksek başarı oranlarına ulaşmak mümkündür. Bel sağlığını korumak için düzenli egzersiz yapmak ve doğru duruş alışkanlıklarını edinmek, hastalığın önlenmesinde en etkili yöntemlerdendir.





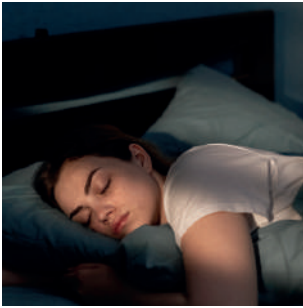
### Genetik testler hangi hastalıkların tanısında kullanılır?

Genetik testler, kanser, kalıtsal kalp hastalıkları, kistik fibrozis ve Huntington hastalığı gibi birçok genetik bozukluğun tanısında kullanılır. Genetik testler yalnızca bir hastalığın tanısında yardımcı olur, tedavisini sağlamaz. Genetik test sonuçları, tıp uzmanları tarafından dikkatlice değerlendirilmelidir ve tedavi planlamasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, genetik testler her zaman tek başına hastalık tanısı koymaz; diğer teşhis yöntemleriyle birlikte değerlendirilir.



### Genetik test yaptırmanın riskleri nelerdir?

Testlerin sonuçları, sigorta veya iş başvurularında olumsuz etkiler yaratabilir, ayrıca psikolojik stres veya aile içi gerginliklere yol açabilir. Genetik test yaptırmadan önce, testin avantajları ve dezavantajları, olası sonuçların anlamı ve kişi üzerindeki potansiyel etkileri konusunda detaylı bir görüşme yapmanız önemlidir. Uzman bir genetik danışmanla görüşmek, bu testlere karar vermeden önce ve test sonuçlarını yorumlarken faydalı olabilir.



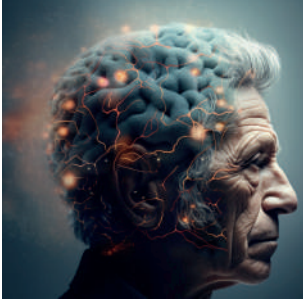
### Yeterli uyku süresi ne kadar olmalı?

Yeterli uyku süresi, bireyin yaşı ve sağlık durumu gibi faktörlere bağlı olarak değişir. Ancak genel bir kılavuz olarak, çoğu yetişkinin gece başına 7-9 saat uykuya ihtiyacı vardır. Çocuklar ve gençler daha fazla uykuya ihtiyaç duyar. Bebekler ve çocuklar, gelişimlerinin farklı evrelerinde ihtiyaç duydukları uyku süresi de farklıdır.



### Epilepsi nasıl tedavi edilir?

Epilepsi ilaç tedavisi, cerrahi müdahale veya nörostimülasyon cihazları ile kontrol altına alınabilir. Çeşitli epilepsi ilaçları mevcuttur. Bu ilaçlar, nöbetlerin sıklığını ve şiddetini azaltmak için beyindeki elektriksel aktiviteyi düzenlemeye çalışır. Hangi ilacı kullanılacağı, epilepsinin türü, hastanın yaşı, diğer sağlık sorunları ve ilaçlara yanıt veriş biçimi gibi birçok faktöre bağlıdır.



### Alzheimer hastalığının erken belirtileri nelerdir?

Alzheimer hastalığının erken belirtileri, genellikle hafif ve kademeli olarak ortaya çıkar ve günlük yaşam aktivitelerini etkilemeye başlamadan önce uzun süre fark edilmeyebilir. Bu nedenle, erken tanı, hastalığın ilerlemesini yavaşlatmak için çok önemlidir. Unutkanlık, çoğu insanın yaşlılık döneminde yaşadığı bir durum olarak düşünülebilir, fakat Alzheimer'da bu unutkanlık, günlük yaşamı önemli ölçüde etkileyici bir oranda ilerler.



### D vitamini eksikliği hangi sağlık sorunlarına yol açar?

D vitamini eksikliği kemik zayıflığı, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve depresyon riskini artırabilir. Bu etkiler, eksikliğin şiddetine, süresine ve bireyin genel sağlık durumuna bağlı olarak değişiklik gösterebilir. D vitamini eksikliği belirtileri farklı olabileceğinden, herhangi bir endişeniz varsa doktorunuza danışmanız önemlidir. Kendiniz D vitamini takviyesi almadan önce mutlaka doktorunuzla görüşün.



### Sağlıklı bir diyet nasıl olmalı?

Sağlıklı bir diyet, meyve, sebze, tam tahıllar, protein ve sağlıklı yağlar açısından dengeli olmalıdır. İşlenmiş gıdalardan kaçınılması önerilir. Porsiyonlarınızı dengelemek çok önemlidir. Fazla kalori alımı, kilo alımına yol açabilir. Yaşınız, cinsiyetiniz, aktivite seviyeniz ve sağlık durumunuz, beslenme gereksinimlerinizi etkiler. Sağlıklı bir diyet, çeşitli gıdaları içermeli ve besinlerin vücudunuza gerekli oranlarda ulaşmasını sağlamalıdır. Günlük yeterince su tüketmek çok önemlidir.



### Migren nöbetleri nasıl tetiklenir?

Stres, hormonal değişiklikler, parlak ışıklar, uyku düzenindeki bozukluklar, çikolata, peynir (bazı çeşitleri), şarap, meşe palamodu, kurutulmuş meyveler, konserve yiyecekler, baharatlı yiyecekler, kakao içeren ürünler, nitratlar (salam, sosis gibi işlenmiş etlerde bulunan) gibi gıdalar. Kafein ve bazı renklendiriciler, katkı maddeleri ve yapay tatlandırıcılar da migreni tetikleyebilir.

# LOKMAN HEKİM

## SAĞLIK GRUBU

- İSTANBUL HASTANESİ**  
Yenişehir Mah.  
Kardelen Sok. No: 2  
Pendik/İstanbul
- LHÜ ANKARA HASTANESİ**  
Andiçen Mah. Polatlı  
2 Cad. İdil Sokak  
No: 44 Sincan/Ankara
- AKAY HASTANESİ**  
Büklüm Sokak  
No: 4 Kavaklıdere  
Ankara
- ETLİK HASTANESİ**  
Gn. Dr. Tefrik Sağlam  
Cad. No: 119 Etlik  
Keçiören/Ankara
- LHÜ SÖĞÜTÖZÜ DİŞ HASTANESİ**  
Söğütözü Mah.  
2179 Cad. No: 4  
Ankara
- DEMET TIP MERKEZİ**  
Vatan Cad. No: 81  
Demetevler  
Yenimahalle/Ankara
- VAN HASTANESİ**  
Cumhuriyet Mah.  
Zübeyde Hanım Cad.  
No: 38 İpekyolu/Van
- HAYAT HASTANESİ**  
Serhat Mah.  
Milli Egemenlik Cad.  
No: 38 İpekyolu/Van
- ÖZEL MİA TIP MERKEZİ**  
Kızılcaşar Mah.  
4528. Sok. No: 5  
İncek  
Gölbaşı/Ankara
- ÖZGÜR KÖY TEDAVİ ve REHAB. MERKEZİ**  
İstiklal, Muhsin  
Yazıcıoğlu Parkı,  
06909  
Sincan/Ankara
- ERBİL TANI ve GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ**  
40 m St.  
Near Union Bank  
Erbil/İrak
- BIŞKEK NÜKLEER GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ**  
Akhunbaeva Cad.  
No: 92  
Bişkek/Kırgızistan

