

ÜMİT'Ü HABERLER



ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ

ÜÇ AYDA BİR YAYINLANIR

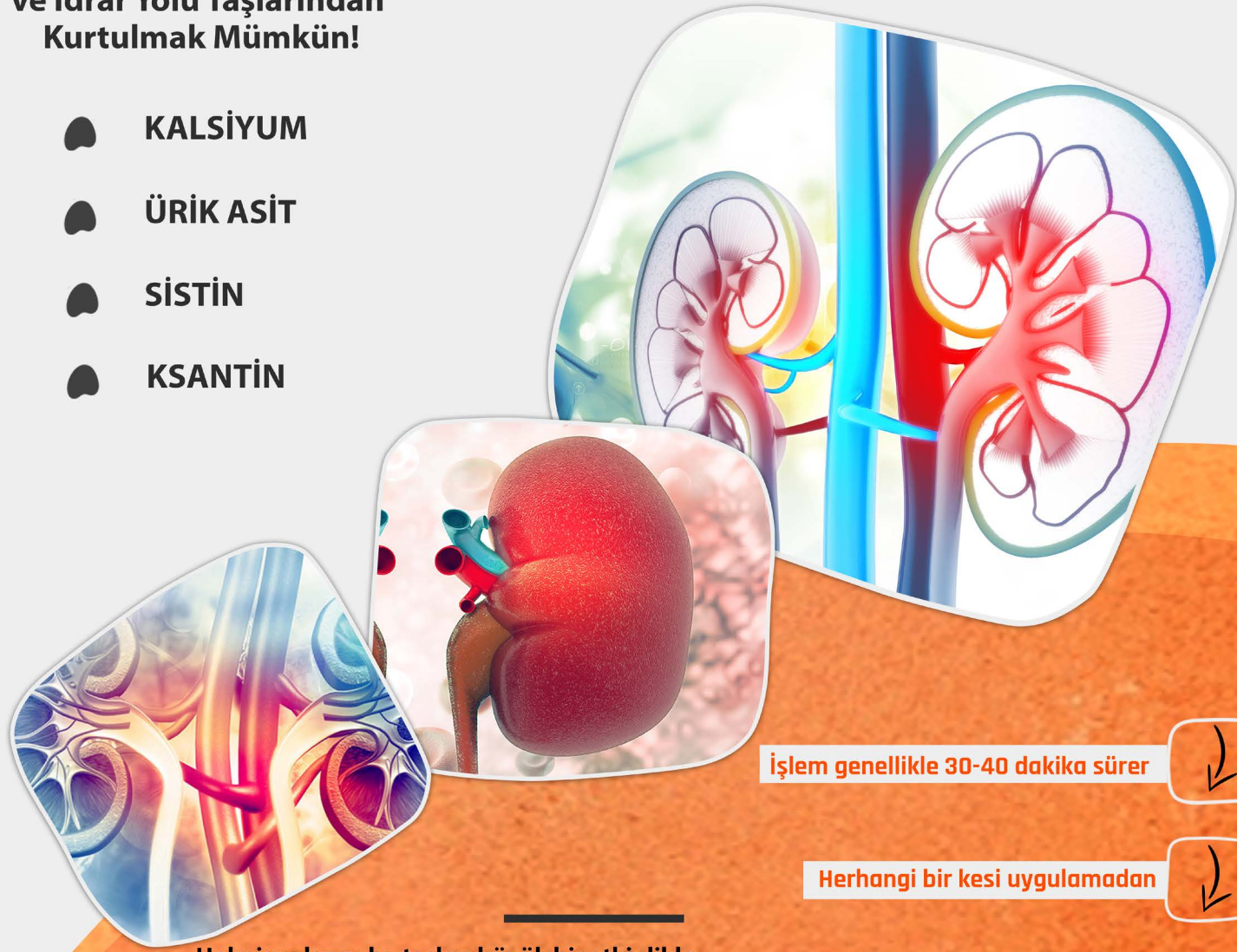
NİSAN - MAYIS - HAZİRAN 2021 / SAYI 34



ÜRİNER SİSTEM TAŞ HASTALIĞINDA HOLMIUM LAZER

Holmium Lazer ile Böbrek
ve İdrar Yolu Taşlarından
Kurtulmak Mümkün!

- KALSİYUM
- ÜRİK ASİT
- SİSTİN
- KSANTİN



Holmium lazer, bu taşları büyük bir etkinlikle kırabilen bir teknolojidir. Bu işlemi yaparken özellikle taş tarafından emilen lazer dalga boyları kullanıldığından, taşın etrafındaki dokular bu dalga boylarını emmemekte ve bu işlemde zarar görmemektedir. Aynı zamanda lazer taşa dokunmadan kırma yaptığından, eski teknolojilerde olan taşın yukarı ve böbreğe geri gitmesi riski de daha düşüktür.

“ Taş hastalığında tedavi modaliteleri çok farklılık göstermektedir. Bazı hastalara hiç birşey yapılmaz iken, bazı hastalara acil olarak CERRAHİ TEDAVİ UYGULANABİLİR. ”

“ Böbrek havuzcuğunda (pelvis) yerleşik taşlar mutlaka tedavi edilmelidir. Aksi takdirde böbrekte fonksiyon bozukluğuna ve iltihaba yol açabilmektedirler. ”

İşlem genellikle 30-40 dakika sürer

Herhangi bir kesi uygulamadan

Tek günlük operasyon şeklindedir

Mikro taş sepetleri ile kolayca dışarı çıkarılmaktadır



ARSALARINIZ
KAT KARŞILIĞI
VE NAKİT
ALINIR-SATILIR



Çamlıca Mahallesi Birlik Caddesi
No:144 Tepebaşı / ESKİŞEHİR

Mehmet KICIR : 0 541 717 26 36
Özgür KÖKSAL : 0 546 468 65 40



1+1 2+1
3+1 4+1

DUBLEX
DAİRELER
ALINIR - SATILIR

**ANLAŞMALI KURUMLAR
SİGORTA ŞİRKETLERİ ve BANKALAR**

ÖZEL SİGORTALAR	TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTALARI
ACIBADEM SİGORTA A.Ş.	ACIBADEM SİGORTA (TSS)
ACE EUROPEAN SİGORTA	ANADOLU SİGORTA A.Ş. (TSS)
AK SİGORTA A.Ş.	AXA SİGORTA A.Ş. (TSS)
AKBANK T.A.Ş. MENSUPLARI TEKAÜT SANDIĞI VAKFI	DOĞA SİGORTA (TSS)
ANADOLU SİGORTA A.Ş.	ERGO SİGORTA A.Ş. (TSS)
ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA	EUREKO SİGORTA A.Ş. (TSS)
AXA SİGORTA A.Ş.	ETHİCA SİGORTA (TSS)
CGM TÜRKİYE (PROMED)	GÜNEŞ SİGORTA A.Ş. (TSS)
DEMİR HAYAT SİGORTA	GROUPAMA SİGORTA A.Ş. (TSS)
DOGA SİGORTA A.Ş.	HALK SİGORTA A.Ş. (TSS)
ERGO SİGORTA A.Ş.	HDI SİGORTA A.Ş. (TSS)
ESBANK T.A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI	KATILIM EMEKLİLİK ve HAYAT A.Ş. (TSS)
ESKİŞEHİR SANAYİ ODASI	MAGDEBURGER SİGORTA (TSS)
EUREKO SİGORTA A.Ş.	MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş. (TSS)
ETHİCA SİGORTA A.Ş.	NEOVA SİGORTA A.Ş. (TSS)
FORTİS BANK A.Ş. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI MENSUPLARI	NİPPON SİGORTA (TSS)
GENERALİ SİGORTA	NN HAYAT VE EMEKLİLİK (TSS)
GROUPAMA SİGORTA A.Ş.	RAY SİGORTA (TSS)
GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.	SOMPO JAPAN SİGORTA (TSS)
HALK SİGORTA A.Ş.	TÜRK NİPPON SİGORTA (TSS)
HDI SİGORTA	UNİCO SİGORTA A.Ş. (TSS)
MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş.	ZİRAAT SİGORTA A.Ş. (TSS)
RAY SİGORTA A.Ş.	CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR
SOMPO JAPAN SİGORTA	1- Medline Box Üyeleri Bireysel
ŞEKERBANK TAŞ PERSONELİ SİGORTA SANDIĞI VAKFI	2- Medline Box Üyeleri Kurumsal
T.B.M.M	Groupama Emeklilik
TC ZİRAAT VE HALK BANKASI MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI	Kobi Sağlık Paket Üyeleri
TÜRK NİPPON SİGORTA	Roche Diagnostik
TÜRK TELEKOM SAĞLIK ve SOSYAL YARDIM SANDIĞI VAKFI	3- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
TÜRKİYE GARANTİ BANKASI A.Ş. EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ	4- HDI-GS Sigorta-Galatarasay Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI	5- Assist Line
TÜRKİYE İŞ BANKASI	Ege Sigorta
UNİCO SİGORTA A.Ş.	Demir Sigorta
ZİRAAT SİGORTA A.Ş.	6- ACE Group Sigorta Üyeleri
ZURİCH SİGORTA	7- Care& Create (C&C)

ANLAŞMALI KOOPARATİFLER

HASYA	ÜN - KOOP
ESTEL	TUSKOOP
DET - KO	YENİKENT İŞLETME KOOP
EDİ - KOOP	S.S. 150. YIL TÜKETİM KOOP.
GAZİ - KOOP	S.S. PORSELEN SİGORTALILARI TÜKETİM KOOP.

*CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR adı altında göstermiş olduğumuz 7 sigorta şirketinin üyelerinin, hastemize yapmış oldukları müracetlarında sigorta kartlarını yanlarında bulundurmaları gerekmektedir. Tedavi masrafları için sigorta şirketinden herhangi bir provizyon alınmamakta ve tüm masrafları CGM ile anlaşmış olduğumuz indirim oranları üzerinden kişi ödemektedir.

* Anlaşmalı olduğumuz kooperatiflerin üyeleri, hastanemizden almış oldukları sağlık hizmetinin tüm masrafları için 4 ' e kadar taksitlendirme imkanından yararlanmaktadırlar.



Değerli okurlarımız;

34. sayılı Ümit'li Haberler dergimiz vesilesiyle sizleri selamlıyorum. 3 Ayda bir yayınlanan sağlık dergimiz ile kaliteli yaşam için değerli doctor kadromuzla sizleyi bilgilendirmeye devam etmekteyiz. İçinde bulunduğumuz ilkbahar mevsimi ile kendini gösteren mevsimsel hastalıklara karşı rutin sağlık alışkanlıklarımıza dikkat ederek kendimizi koruyabiliriz.

Covid-19 salgınına karşı artık alınacak tedbirleri öğrendik. Sağlık Bakanlığımızın da aşı takvimiyle aşılınmayı sürdürmekteyiz. Salgından ülke ve dünyaca tamamen kurtulabilmek için aşı sonrasında tedbirlerimize özen göstermeliyiz. Bu konudaki bilgilendirici yazımızı dikkatlice inceleyeceğinizi ümit ediyorum.

Her zaman vurguladığımız “Erken Tanı, Hayat Kurtarır” mottomuzu yenilemek istiyor, erken tanı ve rutin kontroller ile çoğu kanserin yenilebileceğini hatırlatmak için ilgili yazımızı özenle okumanızı ve uygulamanızı gönülden istiyorum istiyorum.

Gün geçmiyor ki tıpta yenilikler olmasın. Hepimiz istiyoruz ki sağlık hizmetimizi alırken zamanımız değerli, konforumuz yerinde olsun. Bizlerde Özel Ümit Hastaneleri olarak sizlerin sağlığını korurken yaşam kalitenizi yükseltmeyi amaçlıyoruz.

Covid-19 salgını nedeniyle 14 Mart Tıp Bayramımızda bu yıl mesafemizi korumak zorunda kaldık. Buradan tüm sağlık çalışanlarımızın bayramını tekrar kutluyor, sağlık hizmeti vermekten ve bu kutsal görevin bir parçası olmaktan gurur duyuyoruz.

Her zaman olduğu gibi Özel Ümit Hastaneleri Ailesine yeni katılan üyelerimiz oluyor. Ailemize katılan yeni hekim ve çalışma arkadaşlarımızı sevgiyle karşılıyor, mesleklerinde başarı devamlılığı diliyorum.

Sizden gelen öneri ve teşekkürler bizler için her zaman yol gösterici olmuştur. Sizlerin düşünceleri bizim için çok değerlidir.

24 yıldır halkımıza sağlık hizmeti verirken Eskişehir halkımızın ailemizin bir parçası olmasından dolayı mutluluk duyuyor, herkese sağlıklı ve kaliteli bir yaşam diliyorum.

Sevgi ve Saygılarımla...

Dr. Ali ZÜBERİ
Başhekim

YÖNETİM

Özel Ümit Hastaneleri
Batıkent Mh. Gerekli Sk. No:13
Tepebaşı/ESKİŞEHİR
0 222 335 0 335

İMTİYAZ SAHİBİ

Başhekim
Dr. Ali ZÜBERİ

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Gülay ÖZLER
gozler@umithastanesi.com.tr

DİZGİ & TASARIM

Melahat GÜLEN
mgulen@umithastanesi.com.tr

BASKI

Ülkü Ofset
ESKİŞEHİR

YAYIN TÜRÜ

3 Aylık, Bölgesel Süreli Yayın

www.umithastanesi.com.tr
eskisehirozelumithastaneleri
umithastanesi
bilgi@umithastanesi.com.tr
Batıkent Mh. Gerekli Sk. No:13
Tepebaşı/ESKİŞEHİR

0 222 335 0 335

Ümit'li Haberler Dergisi, Özel Ümit Hastaneleri tarafından yayınlanmaktadır. Dergide yayınlanan yazı ve fotoğrafların yayıncılık izni olmadan, kaynak belirtmeden kısmen veya tamamı alınamaz.

Dergide yayınlanan yazılardan yazarlar, reklamlardaki haksız rekabet ve yanıltıcı reklamlardan reklam veren sorumludur.

Bu dergi hastane içinde hastalarımızı bilgilendirmek amacı ile hazırlanmıştır. Hastane dışı tanıtımlarda kullanılmamaktadır, dağıtılmamaktadır.

SAĞLIĞINIZ İÇİN

ÖZVERİLİYİZ...

1997'den bu yana hastalıkta sağlıkta sizinleyiz!

Bizim İçin Çok Değerlisiniz

İÇİNDEKİLER

Ümit'li Haberler

Rahim Sarkmasına KEGEL Egzersizi
Op. Dr. Emine Elmas ETİZ

Aşı Sonrası Tedbirlere Dikkat!
Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ

Dermal Dolgu ve Botoks
Dt. Elif Gizem IŞIK

Ciltte Yeni Uygulama "Redermalizasyon"
Op. Dr. Elif DİNÇER

Kanserden Korunmak Mümkün!
Op. Dr. İbrahim Anıl KULAKSIZ

Vücut Geliştirme (Fitness Nedir?)
Gülçin KAYA UĞUR

BPH Tedavisinde BipoleP Yöntemi
Op. Dr. Yurdaer KAYNAK

Salgında Estetiğe İlgi Arttı
Op. Dr. Cemile ŞENOL

Salgında Alınan Kilolar Nasıl Verilir?
Dyt. Ayda ERKEN

Çocuklarda İdrar Kaçırma
Uzm. Dr. Naim AY

Teknoloji Bağımlılığı
Psk. Seda GÜN NAMAL

Sıcak Havalarda Böbrek Taşını Tetikliyor
Op. Dr. İsmail GÜL

Çocuklarda İshal
Uzm. Dr. Büşra FİLİZ GENÇ

Mevsimsel Hastalıklardan Korunmak

Cinsel Fonksiyon Bozukluğu: VAJİNİSMUS
Op. Dr. Talat Remzi DEMİRKOL

PKOS (Polikistik Over Sendromu)
Op. Dr. Yusuf ÖZTÜRK

Sağlıklı Ayakkabı Seçimi

Sizden Gelen Değerli Mektuplar

Websitesi, mail, hasta hakları birimi, çalışanlar aracılığı, Sağlık Müdürlüğü, posta, sosyal medya, fax, dilek-öneri kutuları, sabim aracılığı ile,

Ayrıca **0 800 341 00 01** 'i ücretsiz arayarak **TEK TUŞLA** beklemeden tüm görüşlerinizi iletebilirsiniz.



ÖZEL
**ÜMİT
HASTANESİ**

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



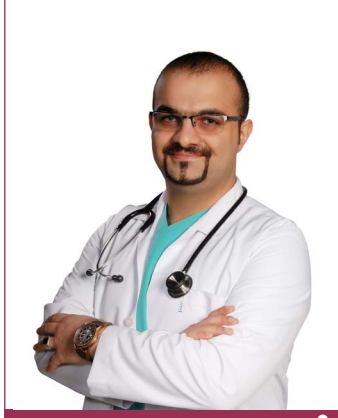
Dr. Burcu Döne BAKIR

Acil Servis



Dr. Bülent ÖZKAN

Acil Servis



Dr. Mehmet YUMUŞAK

Acil Servis



Dr. Mahmut Esat AYHAN

Acil Servis



Uzm. Dr. Selim Murat ÜRER

Dermatoloji



Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ

Enfeksiyon Hastalıkları ve
Klinik Mikrobiyoloji



Uzm. Dr. Hasan YAVUZ

Gastroenteroloji



Op. Dr. Alper HACIOĞLU

Genel Cerrahi



Dr. Ünal TETİK

Acil Servis



Dr. Zeki ŞENDURYILDIZ

Acil Servis



Uzm. Dr. Gülseren AKÇAY

Anestezi ve Reanimasyon



Dr. Haydar BAŞAR

Anestezi ve Reanimasyon



Op. Dr. Müslüm TARKAN

Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Murat YÜZÜAK

Göğüs Hastalıkları



Op. Dr. Hasan ŞEN

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Op. Dr. Nezihi ÜN

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Tolga DOĞAN

Anestezi ve Reanimasyon



Op. Dr. Çağrı KÖKOĞLU

Beyin ve Sinir Cerrahisi



Op. Dr. Hakan BOZOĞLU

Beyin ve Sinir Cerrahisi



Dr. Çoşkun MİNNET

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



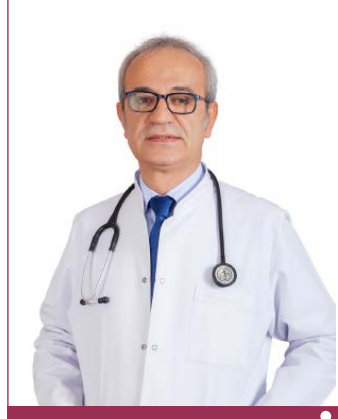
Prof. Dr. Seyhan TOPBAŞ

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Op. Dr. T. Erdal KABADERE

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Vahap ASLAN

Hematoloji



Uzm. Dr. Ali ZÜBERİ

Başhekim/ İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Ayfer DADAR

İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Yahya TOPAL

İç Hastalıkları



Op. Dr. Abdurrahman AKÇAY

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Dilek ULUSOY

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Cemile ŞENOL

Kulak-Burun ve Boğaz Hastalıkları



Op. Dr. Bekir OKSAY

Kulak-Burun ve Boğaz Hastalıkları



Uzm. Dr. Pınar DAL KONAK

Medikal Onkoloji



Uzm. Dr. Nuray CAN ULUĞ

Nöroloji



Uzm. Dr. Murat ŞENOL

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. S. Deniz IŞIKLAR

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. T. Remzi DEMİRKOL

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Yusuf ÖZTÜRK

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Uzm. Dr. Hasan AKDEMİR

Nöroloji



Op. Dr. Bülent ÖZYURT

Ortopedi ve Travmatoloji



Op. Dr. Mehmet YILMAZ

Ortopedi ve Travmatoloji



Op. Dr. Ömer GÜNEY

Ortopedi ve Travmatoloji



Doç. Dr. Selami DOĞAN

Kalp ve Damar Cerrahisi



Uzm. Dr. A. Rıza ALTUNSU

Kardiyoloji



Uzm. Dr. Murat TARAKTAŞ

Kardiyoloji



Uzm. Dr. Serdar AKYÜZ

Kardiyoloji



Uzm. Dr. Gürkan AYDIN

Girişimsel Radyoloji



Uzm. Dr. Mehmet KOŞAR

Radyoloji



Op. Dr. İsmail GÜL

Üroloji



ÖZEL ÜMIT VİŞNELİK HASTANESİ

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dr. Mahmut Esat AYHAN

Acil Servis



Dr. Parastou KALAMI

Acil Servis



Dr. Zeki ŞENDURYILDIZ

Acil Servis



Dr. Naim AY

Anestezi ve Reanimasyon



Dyt. Ayda ERKEN

Beslenme ve Diyet



Uzm. Dr. Oktay TUNCER

Başhekim/ Biyokimya



Op. Dr. Cengiz KOÇYİĞİT

Çocuk Cerrahisi



Dr. Naim AY

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN

Dermatoloji



Uzm. Dr. Baybora KIRCALI

Gastroenteroloji



Op. Dr. İbrahim DOLU

Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Hale MORAL

Göğüs Hastalıkları



Op. Dr. Hatice ONUR

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Op. Dr. Ö. Sinan TANDOĞDU

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



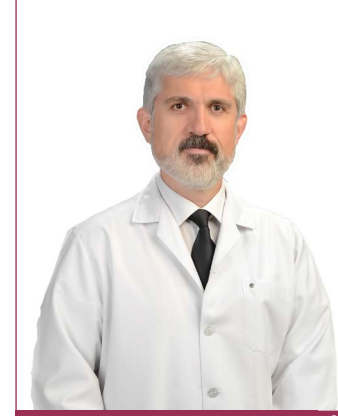
Dr. Hasan Basri BAŞAY

Hemodiyaliz



Dr. Hülya OZARKAN

Hemodiyaliz



Uzm. Dr. İbrahim ZUBAROĞLU

İç Hastalıkları



Op. Dr. Emine Elmas ETİZ

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. İ. Anıl KULAKSIZ

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Mesut TAŞKELİ

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Murat BOYLU

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Sabahattin AKYIL

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Uzm. Dr. Celal KIRDAR

Kardiyoloji



Op. Dr. Cüneyt Kemal AKSAY

Kulak-Burun-Boğaz- Baş ve
Boyun Hastalıkları



Op. Dr. Elif DİNÇER

Kulak Burun Boğaz Hastalıkları



Uzm. Dr. Rabia Sedef ÜRE

Nöroloji



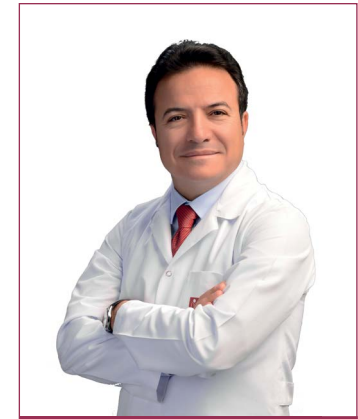
Op. Dr. Mehmet SEZGİN

Plastik, Rekonstrüktif ve
Estetik Cerrahi



Uzm. Dr. S. Nuri HASKÖK

Radyoloji



Op. Dr. Yurdaer KAYNAK

Üroloji

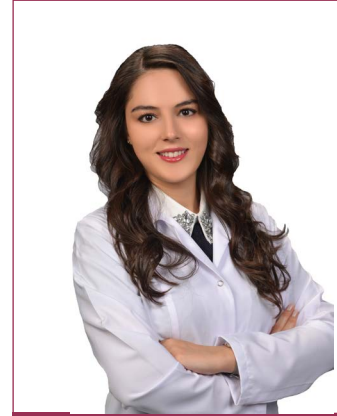
Hayatınıza Sağlık Katar ...



ÖZEL
ÜMIT
TIP MERKEZİ

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dt. Elif Gizem IŞIK

Ağız ve Diş Sağlığı



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN

Dermatoloji



Uzm. Dr. Sibel ÖZDİNÇ VAROL

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon



Uzm. Dr. Yalçın ÜNAL

Nöroloji



Uzm. Dr. Ali CERAN

Psikiyatri



Psk. Seda GÜN NAMAL

Psikolog

Hayatınıza Sağlık Katar ...

ÜMİT'li HABERLER

HASTALIKTA SAĞLIKTA



Eskişehir Tepebaşı Belediye Başkanı Dt. Ahmet ATAÇ ve ekibi Tıp Bayramı vesilesiyle hastanemize ziyarette bulundu.

Misafirlerimizi Özel Ümit Hastaneleri İdari Direktörü Dr. Oktay TANRIVERDİ, Özel Ümit Hastanesi Başhekimi Dr. Ali ZÜBERİ, Özel Ümit Hastaneleri İnsan Kaynakları Müdürü Onur İKİEL karşıladı. Nazik ziyaretlerinden dolayı Eskişehir Tepebaşı Belediye Başkanı Dt. Ahmet ATAÇ ve ekibine teşekkürlerimizi sunarız.

ÜMİT'li HABERLER

HASTALIKTA SAĞLIKTA



AK Parti Odunpazarı İlçe Başkanı ALİ ACAR, AK Parti Odunpazarı İlçe Başkan Yardımcısı Yasin TURGUT ve ekibi Tıp Bayramı vesilesiyle hastanemize ziyarette bulundu.

Misafirlerimizi Özel Ümit Hastaneleri İdari Direktörü Dr. Oktay TANRIVERDİ, Özel Ümit Hastaneleri Başhekimi Dr. Ali ZÜBERİ, Kardiyoloji Uzmanı Dr. Serdar AKYÜZ karşıladı.

Nazik ziyaretlerinden dolayı AK Parti Odunpazarı İlçe Başkanı ALİ ACAR, AK Parti Odunpazarı İlçe Başkan Yardımcısı Yasin TURGUT ve ekibine teşekkürlerimizi sunarız.

ÜMİT'li HABERLER

HASTALIKTA SAĞLIKTA



Eskişehir Valisi Erol AYYILDIZ, MÜSİAD Başkanı Hakan DUMAN ve MÜSİAD Yönetimi Özel Ümit Hastaneleri'ne ziyarette bulundular.

Misafirlerimizi Özel Ümit Hastaneleri İdari Direktörü Dr. Oktay TANRIVERDİ, Özel Ümit Hastanesi Başhekimisi Dr. Ali ZÜBERİ, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Naim AY karşıladı. Nazik ziyaretlerinden dolayı Sayın Erol AYYILDIZ ve Hakan DUMAN'a teşekkürlerimizi sunarız.

ÜMİT'li HABERLER

HASTALIKTA SAĞLIKTA



Eskişehir Özel Yumurcak Anaokulları Yönetim Kurulu Başkanı Hakan DEĞİRMEN ve değerli ekibi hastanemizi ziyarette bulunarak tüm sağlık çalışanlarımızın tıp bayramını kutladılar.

Misafirlerimizi Özel Ümit Hastaneleri İdari Direktörü Dr. Oktay TANRIVERDİ ve Özel Ümit Hastanesi Başhekimisi Dr. Ali ZÜBERİ karşıladı. Nazik ziyaretlerinden dolayı Hakan DEĞİRMEN ve Özel Yumurcak Anaokulları ekibine teşekkürlerimizi sunarız.

ÜMIT'li HABERLER

HASTALIKTA SAĞLIKTA



Özel Ümit Hastaneleri ile Eskişehir Ticaret Borsası arasında imzalanan protokol kapsamında, borsa çalışanları, üyeleri ile birinci derece yakınları Özel Ümit hastaneleri'nin sunduğu hizmetlerden indirimli faydalanacak.

İmza törenine Özel Ümit Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Op. Dr. Hakan Bozoğlu, Yönetim Kurulu Üyesi Kasım Çetin, Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler, Anlaşmalı Kurumlar Sorumlusu Seher Beste Koyuncu ile Eskişehir Ticaret Borsası Başkanı ve TOBB Yönetim Kurulu Üyesi Ömer Zeydan, Meclis Başkanı Hasan Öztürk, Yönetim Kurulu Sayman Üyesi Ahmet Sarılğan katıldı.

Protokol kapsamında bilgiler veren Özel Ümit Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Op. Dr. Hakan Bozoğlu, bu kapsamda Eskişehir Ticaret Borsası ile protokol gerçekleştirmekten duyduğu memnuniyeti dile getirirken “Ticaret Borsası çalışanları, üyeleri ve birinci derece yakınlarına hastanemizden alacakları sağlık hizmetlerinde muayene fark ücreti ile ayaktan, günübirlik veya yatarak gerçekleştirilen tedaviler esnasındaki oluşan fark ücretlerine indirim uygulanacak. Protokolün hazırlanması ve hayata geçirilmesinde emeği geçen borsa başkanımıza ve yönetim kurulu üyelerine teşekkür ediyor ve hayırlı olmasını diliyorum” dedi.

Eskişehir Ticaret Borsası Başkanı Ömer Zeydan, Borsa çalışanlarına ve üyelerine sağlık anlamında destek olunması amacıyla Özel Ümit Hastaneleri ile yaptıkları görüşmelerin olumlu sonuçlandığını belirterek “Bu protokolden borsa çalışanları ve üyelerimizin yanı sıra birinci derece de yakınları da faydalanacak. Bu çerçevede talep eden üyelerimize borsamız tarafından bir kimlik kartı verilecek ve bu kartla kendileri ya da birinci derece yakınları hastaneye giderek tedavi olabilecekler. Özellikle pandemi sürecinde üyelerimiz ve çalışanlarımız açısından oldukça önemli gördüğümüz bu protokolün borsamıza ve üyelerimize hayırlı olmasını diliyorum” dedi.

ÜMIT'li HABERLER

HASTALIKTA SAĞLIKTA



Eskişehir OSB ile Özel Ümit Hastaneleri arasında sağlık protokolü imzalandı.

İmza törenine Eskişehir OSB Başkanı Nadir Küpeli, Özel Ümit Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Hakan Bozoğlu, Özel Ümit Hastaneleri İdari Direktörü Oktay Tanrıverdi, Bilim Sanayi ve Teknoloji İl Müdürü Muhammet Taha Güven, Eskişehir OSB Yönetim Kurulu Üyeleri Riza Zeydan ve Hamza Tinas, Denetim Kurulu Üyeleri Hikmet Çetin ve Samet Özkaya, Bölge Müdürü Erhan Tatar, Özel Ümit Hastaneleri Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler katıldı.

Özel Ümit Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Hakan Bozoğlu, “Şehrimizin en önemli kurumlarından olan Eskişehir Organize Sanayi Bölgemiz ile yapmış olduğumuz anlaşma bizim için çok değerlidir. Yapılan bu anlaşmayla hastanelerimizde en az 60 bin kişiye daha kaliteli ve avantajlı sağlık hizmeti verebilecek olmanın mutluluğunu yaşıyoruz” diye konuştu.

Kadınlar Kegel egzersizlerini düzenli yaparak rahim sarkmasını önleyebilir.



Op. Dr. Emine Elmas ETİZ

RAHİM SARKMASINA KARŞI

KEGEL

EGZERSİZİ

Karın alt bölgesinde bulunan organların vajina içine veya vajinadan dışarı yer değiştirmesine pelvik organ prolapsusu denir. Bunlar arasında da en sık rahim sarkması ve idrar torbası sarkması görülmektedir.

Rahim sarkmasının en belirgin risk faktörü vajinal doğum yapmaktır. Birden fazla doğum, zor doğum öyküsü, iri bebek doğurma, aşırı kilolu olmak, kronik öksürüğün ve kronik kabızlığın olması, ağır kaldırmak, menopoz sonrası dönemde bulunmak, sigara içmek ve geçirilmiş pelvik ameliyatlar diğer risk faktörleridir.

- Sağlıklı kiloda olmak,
- Sigarayı bırakmak,
- Düzenli Kegel egzersizleri yapmak **rahim sarkması-na karşı alınabilecek önlemler arasında yer alır.**

BELİRTİLERİ NELER

Her yaşta görülebilmekle birlikte 50 yaş üzerindeki kadınlarda rahim sarkması daha sık görülür. Bu sorun kadınların genel yaşam kalitesini, fizyolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Hafif rahim sarkmaları genellikle belirti vermez.

- Vajenden gelen doku (yumurta gibi bir şişlik)
- Çoğu zaman idrar tutamama,
- Rahat idrar yapamama,
- İdrara acil çıkma isteği,
- Vajinada gevşeklik hissi,
- Ağrılı cinsel birliktelik,
- Dışkılama sorunları,
- Sırt ve yan ağrısı,
- Vajinal kanama şiddetli rahim sarkmasının belirtileridir.

HANGİ EVREDE HANGİ TEDAVİLER

Rahim sarkması derecelendirmeleri tip1,2,3,4 olarak belirlenir. Rahim sarkmasında tedavi sarkmanın evresine ve şiddetine göre belirlenir. Hafif düzeyde sarkmalar çoğunlukla tedavi gerektirmez, ancak yaşamda iyileştirmeler yapmak, rahim sarkmasının ilerlemesini durdurmak için esastır.

Kilo vermek, kronik kabızlığın ve öksürüğün çözülmesi, kegel egzersizi gibi tedaviler öneririz. Kişide şiddetli rahim sarkması var ancak kişi genç ve çocuk sahibi olmak istiyorsa, vajinal halkalar takılabilir. Rahim boyutuna göre halkanın nasıl takılacağı ve çıkartılacağı kişiye öğretilerek tedavi sağlanır. Ayrıca bu halkalar; ileri yaşta ve ameliyat olmaya elverişli olmayan kişilerde de başarıyla uygulanmaktadır. İleri rahim sarkmalarında; vajinal laparoskopik ve açık ameliyatla rahmin alınması, çoğu zaman yeterli olmayacaktır. Son yıllarda laparoskopi ile vajen kubbesini sakruma asılması işlemi de yaygın olarak uygulanmaktadır.

Son 2-3 yıldır da pelvik yan duvara asma işlemlerikomplikasyon oranı düşük olduğu için tercih edilen bir yöntem olmaktadır.

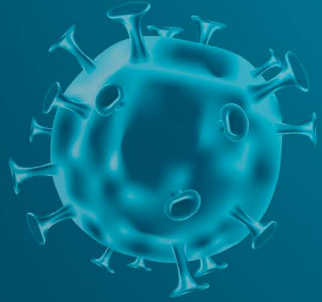
KEGEL EGZERSİZİ NASIL YAPILIR

Rahim sarkmasına karşı en etkili yöntemlerden biri olan Kegel egzersizi nasıl yapılır?

Pelvik taban kaslarınızı gaz geçişini önlemeye çalışıyormuşsunuz gibi sıkın, kasılmayı 5 saniye sürdürün ve ardından 5 saniye boyunca gevşeyin, sabah, öğle ve akşam ayakta, otururken veya herhangi bir işimizi yaparken 10 tekrardan 3 set yapın. Ne kadar sık tekrarlanırsa o kadar başarı sağlanır.

AŞININ YARARARINI GÖRMEK İÇİN

TEDBİRLERE UYULMALI!



Uzm. Dr. Mehmet ULUÇ

Türkiye’de devam eden aşılama ile Covid-19 pandemi sürecinde yeni normalleşme dönemini yaşarken aşılamayla birlikte MASKE, MESAFE VE HİJYENİN önemini tekrar hatırlatmak istiyorum.



MASKE



HİJYEN



MESAFE

Sağlık Bakanlığı’nca planlanan aşı takvimi sürecinde sağlık personellerinin ardından, 1’inci aşamada yer alan vatandaşların da aşılama sürecinde yer alan kişiler ve takvimde yer almayan 18 yaş altı çocukların bu süreçteki durumları hakkında dikkatli olmalıyız.

Koronavirüs ve benzeri patojenler vücuda girdiğinde bağışıklık sistemimiz birkaç saat içinde patojenleri yok etmek üzere harekete geçer. Yaklaşık 10-14 günlük bir sürede oluşan bağışıklık yanıtı virüse karşı ilk antikorlarını üretmeye başlar. Sonraki aşamada oluşan T hücreleri ise enfekte olmuş hücreleri tanıyıp ortadan kaldırarak hücresel bağışıklık sağlar. Antikorlar ve T hücreleri sayesinde kazanılan bağışıklık ile vücut virüsten arındırılabilir. Yeterince güçlü bir bağışıklık yanıtı oluşması durumunda ise aynı virüsün kişiyi tekrar enfekte etmesinin önüne geçilebilir. Aşılar bağışıklık sistemimizin virüs ve bakterileri ve onların zararlı ürünlerini tanımasını sağlar. Böylece gerçek tehlike ile karşılaşınca daha etkili bir savunma mümkün olur. Aşıların sağladığı koruma ile aşının etkili olduğu hastalıklar tamamen önlenemez veya daha hafif seyredebilir.

Zamanı Gelen Herkes Aşı Olmalı

Covid-19 geçirenlerde belli bir antikor seviyesi yani koruyucu yapılar oluşuyor ama bu koruyucu yapılar zamanla giderek azalır. Antikoru ne zaman azalacağı konusunda belirli bir zaman öngörülmemektedir. Bakanlığımızın önerileri doğrultusunda Covid-19 geçirenlerin de aşılmasını biz de tavsiye ediyoruz. Başlangıçta bu konuda aşılama yapılmayabilir denmişti ama sonradan bu süreç belli olmadığı için aktif Covid-19 hastaları ve son 10 gün içinde doğrulanmış bir Covid-19 hastasına temas etmiş olanlar hariç diğer bireylerin aşılama zamanları geldiği zaman aşılarını olmaları gerekir.

Aşı Olduktan Sonra Dikkat Edilmeli

Aşılanan vatandaşların aşı sonrasında hastalığın artık kendisine bulaşmayacağı algısında olmaları bu süreçte zarar verebilir. Halkımızda aşılama sonrası yanlışlar ortaya çıkıyor bunlar ‘**Aşımı oldum artık benim sistemim bağışıklık sağladı**’ ‘**Ben artık maskeyi çıkartabilirim ve mesafeyi daraltabilirim**’ ‘**Sosyal hayatıma eski günlerde ki gibi devam edebilirim**’ tarzında düşünceler var. Bu çok yanlış bir algı, biz aşılanmanın sonrası antikor ölçümünü de işte bu yüzden öneriyoruz. Bağışıklık sistemimiz aktif olmaya başladı mı? Başlamadı mı? kontrol etmek için antikor testi yapılmasını tavsiye ediyoruz. Antikor bakıldıktan sonra belirli bir seviyeye ulaşsa da bu antikoru bizi ne kadar süre koruyacağı, sistemimizde ne kadar süre kalacağı konusu bir soru işareti. Dolayısıyla aşılanmış olsak bile toplumun belirli bir oranının aşılanmadığı müddetçe yine maske, mesafe ve temizliğe azami özeni göstermemiz gerekiyor.

Öncelik Risk Gruplarında

Bizlere en çok sorulan sorulardan birisi 18 yaş altındaki grupların aşılama ve kronik hastalığı olan bireylerin aşı olup olmaması konusunda oluyor. Bakanlığımızın aşılama takviminde verdiği sıralamayla, aşıları önce riskli gruplara yani hastalığa yakalandığında ağır seyretme ihtimali olan gruplara tavsiye ediyor, bizim de önerimiz bu şekilde. 18 yaş altında hastalığın ciddi seyretme riski daha zayıf olduğu için şu aşamada ulusal aşılama programı içerisinde 18 yaş altı çocuklarımıza aşılama önermiyoruz. Yaşlı hastalarımızın ve şeker, tansiyon, kalp, kronik böbrek veya akciğer hastalığı gibi ek bir hastalığı olan kişilerin aşılama zamanını gerektiren bir durum söz konusu değildir. Ancak kontrolsüz epilepsi gibi aktif bir nörolojik hastalığı olan ve bağışıklık sistemini baskılayıcı bir tedavi alan hastalarımızda, o hastayı takip eden hekimlerin önerileri doğrultusunda aşılama yapılabilir.

Aşılanma sonrası yaşanan semptomların takibi açısından, aşı sonrası 30 dakika ila bir saat kadar hastane ortamında kalınması önemlidir. Gelişen reaksiyonun önüne geçmek adına semptomatik tedavi uygulanmaktadır.



Dt. Elif Gizem IŞIK

**SAĞLIK
AĞIZDA
BAŞLAR**

DERMAL DOLGU VE BOTOKS

(Diş Sıkma Ve Gıcırdatma Probleminde)

Dermal dolgu ve botoks diş tedavileriyle birlikte çevre dokuların da gençleştirilip desteklenmesi amacıyla uygulanır. Botoks ince kırışıklıkları gidermek ve tedavi amacıyla kullanılırken, dolgu derin çizgilerde ve hacim vermek için kullanılır.

Dermal dolgunun içeriğinde; yaygın olarak hyalüronik asit bulunur. Hyalüronik asit ciltteki suyu tutarak bulunduğu bölgeye hacim verir. Diş Hekimliği alanında dermal dolgu hastanın gülüş hattını düzenlemek amacıyla dudağa hacim verme işleminde, nazolabial çizgilerin doldurulmasında, burun dudak arasında - dudak çene arasında oluşan çizgilerde ve çene ucunda kullanılabilir.

Dermal dolgu ve botoks; tecrübeli bir hekim tarafından uygun bölgeye, doğru dozda uyguladığında herhangi bir yan etki oluşturmaz. Dermal dolgu ve botoks; gebelere, emziren annelere, uygulama bölgesinde aktif enfeksiyonu bulunanlara, sinir kas hastalıkları olanlara, kan sulandırıcı ilaç kullananlara, otoimmün rahatsızlığı olanlara, alerjik kişilere uygulanmaz. Bunun dışında 18 yaşından sonra tüm sağlıklı bireylere uygulanabilir. Dolgunun 6 ile 12 ay arasında kalıcılığı vardır.

DİŞ SIKMA TEDAVİSİNDE BOTOKS

Diş hekimliğinde botoks; güzel bir gülüş dizayn etmek için dudak üstü kırışıklıklarda, yaşla birlikte ağız kenarlarında oluşan sarkmalarda, diş eti gülümsemesi tedavisinde, diş sıkma ve gıcırdatma problemlerinde kullanılır. Botoks kas dokusu içine uygulanan bir tedavidir. Kaslara zarar verilmez, sadece sinirin kası daha az uyarması sağlanır. Botoks'un kalıcılığı 4-6 ay arasındadır.

Diş hekimliğinde botoks en çok diş sıkma ve gıcırdatma probleminde kullanılır. Çiğneme kasları içine botoks enjekte ederek kasılmayı azaltıyoruz, böylece kişi stres anında dişlerini çok fazla sıkamıyor. Çene hareketlerini kısıtlamadan kasılmaları rahatlatıp spazmları ortadan kaldırmış oluyoruz. Botoks ağrılı bir işlem değil, çok ince iğnelerle uygulanan ve kısa süren bir işlemdir.

“Uygulama Öncesi ve Sonrası”

Uygulamalardan 1 gün önce alkol alımı bırakılmalı, kan sulandırıcı kullanılıyorsa -doktor kontrolünde- bırakılmalı, hasta uygulamaya makyajsız bir şekilde gelmelidir. Uygulama sonrasında hasta 4 saat boyunca yatmamalı, ani hareketlerden kaçınmalı, 1 gün süreyle spor yapmamalı, devamlı kullandığı ilaçları doktoruna danışarak kullanmalıdır. Uygulama yapılan alana ilk zamanlarda çok sıcak ve soğuk şeyler değiştirilmemeli, buraya masaj, makyaj ve cilt bakımı yapılmamalı, krem sürülmemeli, dokunulmamalı, basınç uygulanmamalıdır. İşlem sonrası hastalarımıza ödemi arttırma riskine karşı banyo, hamam ve sauna gibi sıcak ortamları önermiyoruz.



Op. Dr.
Elif DİNÇER

**SAĞLIKLI
GÜZELLİK**

CİLT İÇİN YENİ UYGULAMA: 'Redermalizasyon'

Cildinde matlık, kuruluk, ince kırışıklık olan, lekeleri bulunan kişilere uygulama yapılabilir. Uygulama öncesi mutlaka doktor muayenesi önemlidir.



Güneş koruyucusuna ek olarak hücresel düzeyde canlanmanın en yeni yolu süksinik asit ile mezoterapi uygulamasıdır. Bugüne kadar bize en büyük yardımcı hyaluronik asit uygulamaları iken artık süksinik asit ile birlikte tedaviler çok daha güçlü bir hale gelmektedir.

Hyaluronik asit cilde yoğun nem sağlarken, süksinik asit ciltte 3 ana yaşlanma basamağına etki eder, cilt metabolizmasını düzenler, antioksidan sistemini destekleyerek, hücrelerin güçlenmesine yardımcı olur.

Cildinde matlık, kuruluk, ince kırışıklık olan, lekeleri bulunan kişilere uygulama yapılabilir. Uygulama öncesi mutlaka doktor muayenesi önemlidir.

3 ANA YAŞLANMA MEKANİZMASINA ETKİ EDER

Yaşlanmaya bağlı oluşan kırışıklık, nemsizlik, yüz ovali bozulması ve sarkma sorunları bu yöntem ile tedavi edilebilir. İçeriğindeki süksinik asit ve hyaluronik asit ile fibroblast, elastin ve kolajen üretimini artırır. Redermalizasyon ana yaşlanma mekanizmasına etki eder. Yaşlanmaya bağlı baskılanan cilt metabolizmasını tekrar düzenler, cildin zamanla yetersiz kalan antioksidan sistemini destekleyerek, serbest radikal oluşumunu engeller.

Redermalizasyon'un etki alanları

- Yaşlanmaya bağlı oluşan kırışıklık,
- Sarkma, nemsiz, mat görünümü iyileştirir,
- Sivilce izlerini hafifletir,
- Kırışıklıkları açar,
- Cilt lekelerini azaltır,
- Hücrelerdeki biokimyasal ve fizyolojik süreçleri düzenler,
- Cilt kalitesinin artması ve dokunun iyileşmesini sağlar.

NASIL UYGULANIR

Redermalizasyon cildin ihtiyacına göre 15 gün aralıklarla 2 veya 4 seans uygulanır. İşlem öncesi lokal anestezi kremleri ile cilt uyuşturulur, ardından cilt temizlendikten sonra 4 milimetrelik mini iğne uçlarıyla tüm yüz, gözetli, boyun, dekolte, el üstlerine mezoterapi yöntemi uygulanır. İşlem yaklaşık yarım saat sürer, hastanın cildinin ihtiyacına göre 2-4 seans uygulanabilir. Seans araları yaklaşık 15 gün olmalıdır. Redermalizasyon tedavisi cilt koruma tedavisi olup, 25-60 yaş arası kişilere uygulanabilir.





Op. Dr.
İ. Anıl KULAKSIZ

KANSERİ OLUŞMADAN YAKALAMANIN YOLU TARAMA TESTLERİNDEN GEÇİYOR

YILDA 1 KONTROL İLE KANSERDEN KORUNMAK MÜMKÜN!

Sadece bir şikayeti olduğunda kadın doğum uzmanına gelen çok sayıda kadın var ve maalesef bu tip kanserler genelde bu hastalarda görülüyor. Düzenli tarama kontrollerini yaptıran kadınlarda kanser oluşmadan önleme şansımız çok daha yüksek. Kanser oluşmadan yakalamanın yolu tarama testleridir, her kadın mutlaka yılda 1 kere kadın doğum uzmanına görünmeli ve gerekli testleri yaptırmalıdır. Taramalarını düzgün yaptıran bir kadın rahim ağzı kanseri olmaz, bu kadar nettir.

EN SIK RAHİM KANSERİ GÖRÜLÜYOR

Jinekolojik kanserleri; rahim, rahim ağzı, vajina, yumurtalık, tüp karın zarı, vulva kanserleri diye sıralayabiliriz. Rutin kontroller ve takiplerin düzenli yapılması ile kadınlarda bu tip kanserlerin görülme ihtimali çok azalıyor. En sık görülen jinekolojik kanser türü rahim kanseridir. Bu kanserde tedavi ve tedavi sonrası sağ kalım oranı yüksektir. Belirti veren bir türdür menopoz sonrası kanama, fazla ve uzun süren adet kanamaları gibi belirtiler verir, bunlar görülürse mutlaka biyopsi yapılmalıdır, böylece erken dönemde rahim kanseri ve kanser öncesi lezyonlar saptanarak hastanın yaşamını kurtarmak olanaklıdır.

MİYOMLAR TAKİP EDİLMELİ

Miyomlar iyi huylu tümörlerdir. Ancak, özellikle menopoz sonrası hızlı büyüyen miyomlar, dejenerasyona uğramış, sınırları bozulmuş miyomlar, ciddi kanamalara yol açan miyomlar yakından takip edilmelidir, takibin süresini doktor belirlemelidir.

İleri yaş, fazla kilo, doğum yapmamış olmak, diyabet hastası olmak gibi durumlar kanserde risk faktörleri olarak bilinir. Eğer doktorunuz size biyopsi öneriyorsa mutlaka yaptırın, bu düşünüldüğü gibi acılı bir uygulama değildir ancak hasta açısından ciddi kazanımlar sunar.

EN SİNSİ İLERLEYEN YUMURTALIK KANSERİ

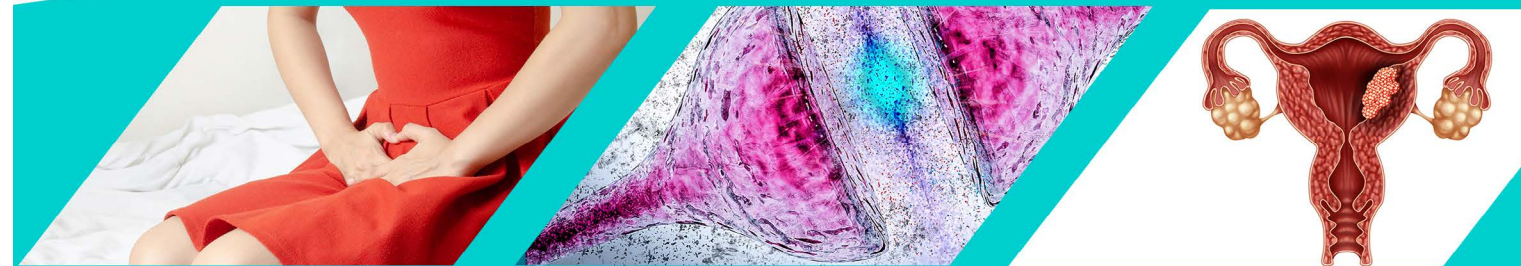
En yavaş ve sinsi ilerleyen jinekolojik kanser türü; yumurtalık kanseridir. Bunlar vücudun iç bölgesinde olduğu için genellikle son aşamalarda bulgu vermeye başlar ve bu nedenle de tedavide başarı oranı düşer. En öldürücü jinekolojik kanser türü budur.

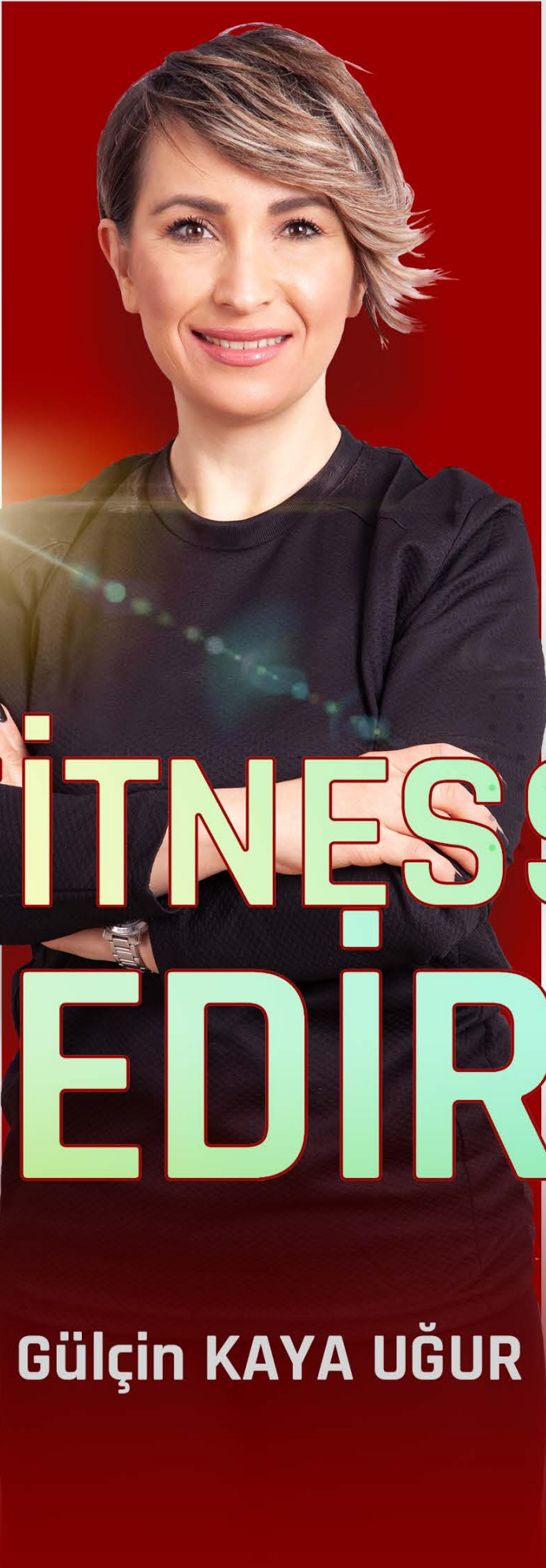
Rahim Ağzı Kanserisi ise tıpta en çok gelişme kaydedilmiş kanserlerden biridir. Rahim ağzında ilişki sonrası kanama, ciddi akıntılar olması, ele gelen bir yapı, cinsel ilişkide ağrı gibi belirtiler olabilir, tanı için tarama testi yapılır.

HPV VE SMEAR TESTLERİ İHMAL EDİLMEMELİ

Rahim ağzı kanserinde HPV testi ve smear testi'nin önemi büyüktür. Daha önce cinsel ilişkiye girmiş insanların yüzde 80'inde HPV virüsü vardır, genç ve herhangi sıkıntısı olmayan bir hasta bu virüsü yenecektir. HPV 16 ve 18 en sık rahim ağzı kanseri yapan türlerdir, bu iki tip virüsü olan kadınlar endişelenmemeli yalnızca düzenli kontrollerini ihmal etmemelidirler.

Bu virüse karşı en önemli tedbir HPV aşısıdır, **kız çocuklarımıza mutlaka 9 yaşından sonra 14 yaşına kadar bu aşıları yaptırmalarını mutlaka öneriyoruz.** 26 yaş öncesi önersek de bu aşı her yaşta yapılabilir. Yumurtalık kanseri oluşmasında ise tüplerin etkin rol oynadığı yönünde bir görüş var, dolayısıyla rahmi alınan her kadında tüpleri de alıyoruz, tüpleri almak veya bağlamanın, doğum kontrol haplarının yumurtalık kanseri riskini azalttığını söylemek olanaklıdır.





FİTNEŞ NEDİR?

Gülçin KAYA UĞUR

FİTNESS kelime anlamı olarak **“Sağlıklı ve formda olmak”** dır. Bir çok egzersize dayalı bir spordur. Fitness ile diğer bütün sporlardan farklı olarak temelde kasların tek tek aletli ya da aletsiz çalıştırılmasıyla sıkılaştırılması ve güçlendirilmesi amaçlanır.

Fitness esasen bütün sporların temelidir. Çünkü her spor dalında vücutta ağırlıklı kullanılan kas grupları vardır. Bu kas gruplarına kondisyon kazandırılması için fitness egzersizlerine başvurulur. Her amacın antrenman programı birbirinden farklıdır. Fitness sporunda bir standarttan söz edilemez. Yani, her yaşın, her hayat tarzının ve vücut tipinin birbirinden farklı olarak bir uzman tarafından takip edilen çalışma şekli olmalıdır. 16 yaşında bu spora başlayabilirsiniz.

Bu sporun vücut geliştirmeden iki farkı bulunur:

Öncelikle gelişmek için değil sağlık için yapılır. Ayrıca bir fitness antrenmanında kardiyovasküler çalışma (koşmak, pedal çevirmek gibi sizi nefes nefese bırakacak, kalori harcatan ve zindelik sağlayıcı egzersizler) ağırlık çalışması ile birlikte yapılır Bu nedenle kaslar fazla büyümmez, sadece sıkılaşır ve estetik bir görünüm alır.

FİTNESSİN FAYDALARI

Fitness sporu vücutta bol bol endorfin, östrojen veya testosteron hormonu salgılanmasını sağlar. Bu da, kişinin kendisini psikolojik olarak daha iyi ve zinde hissetmesini sağlar. Vücudun forma girmesi de özgüveni artırır. Metabolizmayı hızlandırır. Enerjiyi artırır. Uykuyu düzenler. Psikolojik iyilişme sağlayarak stresten uzaklaştırır. Daha sağlıklı ve hızlı düşünmeyi sağlar. Kalp ve damar sistemini güçlendirir. Uzun dönemli fitness sporuyla uğraşanların kanser ve kalp krizine yakalanma riski düşüktür. Kalori yakmayı sağladığından şeker hastaları için önerilir.

SPORA YENİ BAŞLIYORSAN AKLINDA MUTLAKA BAZI SORULAR VARDIR.

Hangi egzersizleri yapmalıyım ?

Ne sıklıkla spora gitmeliyim ?

Fazla kas yapmadan nasıl sıkılaşılabirim ?

Basen ve kollarımdaki fazlalıklardan nasıl kurtulabilirim ?

Kas yapmadan nasıl sıkılaşılabirim ?

Yoksa fazlasıyla kas yapıp erkeksi bir görünüme kavuşacağından ya da hoşuna giden kıvrımlarını kaybedeceğinden mi endişeleniyorsun... Asıl amacın kaslarını güçlendirip biraz da belirgin hatlı bir vücuda sahip olmaksa, sana fitnessa başlarken nelere dikkat etmen gerektiğinden bahsedelim.

GÜÇLENMEK İLE KAS YAPMAK ARASINDAKİ FARKI BİLİYOR MUSUN?

Yapacağın egzersizlerle ilgili bilmen gereken en önemli konu güçlenmenin ne anlama geldiği.

Belki çoğu kişi gibi sen de güçlenmenin ağırlık kaldırarak daha fazla kas kütlesine sahip olmak anlamına geldiğini düşünüyorsun. Ancak bu doğru değil, güçlenmek ile kas yapmak birbirinden farklı konular.

- Yapacağın ağırlık antrenmanları hem güçlenmeni hem de daha sıkı vücudunda 6 ana kas grubu bulunuyor: Göğüs, kollar, omuz, sırt, bacaklar ve karın.
- Sıklaşmak için bütün bu ana kas gruplarını çalıştıran düzenli bir ağırlık çalışması yapman çok önemli.
- Hangi ağırlık çalışması programını uyguladığın ise çok önemli değil. Dambılla ya da direnç bandıyla yapacağın antrenmanlar. Hepsi Vücuda Fayda Sağlar.

KURALLA DİKKAT ET!

- Ağırlık çalışmalarının şiddetini doğru ayarla! İlk 2 hafta boyunca, her egzersizi yaparken seni aşırı değil, biraz zorlayacak ağırlıklar kullan. Bu haftaları takip eden 3. ve 4. haftalarda ise hedeflediğin tekrar sayılarını arttır ve seni zorlayan ağırlıklara çık. Bu yaklaşım seni geliştirecek ve güçlendirecek.
- Kardiyo antrenmanlarını eksiksiz tamamla! Koşu, eliptik bisiklet, yüzme, grup dersleri gibi antrenmanlardan istediğini seçebilirsin.Kardiyo antrenmanlarına da yine hafif şiddette başla ve süreyi sabit tut (diyelim ki 45 dakika) öncelikli amacın bu süre boyunca hareket halinde kalamak olmalıdır.
- Antrenman öncesi ısınmayı unutma! Tüm antrenmanlarından önce, kalp atışlarını artıracak hafif koşu gibi bir aktivite ile 3-5 dakika boyunca ısın. Vücudunu antrenmana hazırlaman sakatlanma riskini düşürecek.
- Kararlı ol! Zihinsel açıdan güçlü ve kararlı olmalısın. Tek yapman gereken antrenmanlarını aksatmadan, düzenli olarak sürdürmen.
- Doktor kontrolünden geç! Spora başlamadan önce mutlaka sağlık kontrolünden geç ve herhangi bir sorununun olmadığına emin ol.

SPORDAN ÖNCE VE SONRA NASIL BESLENMELİ?

Vücudunuzdaki kas kütlesini arttırmak istiyorsanız öncelikle doğru beslenmeyi öğrenmeniz gerekiyor. Çünkü egzersiz yaparak çalıştırılan kaslar, onları besleyecek gıdaları tüketmenize ihtiyaç duyar. Bu konuya ilk olarak antrenman öncesi neler tüketmeniz gerektiğinden başlayalım.

ANTRENMAN ÖNCESİ

Karbonhidrat ve protein içeren gıdalar tüketmek, kuvveti ve yağsız vücut kitlesini arttırır. Ancak şeker oranı yüksek besinler tüketmek yağ yakımına engel olur.

İşte spordan önce tüketebileceğiniz öğünler:

- Yağsız peynirli tost + 200 ml taze sıkılmış portakal suyu
- 5 yemek kaşığı yulaf + 1 adet muz + 1 bardak light süt + 2 bütün ceviz
- 2 dilim tam buğday ekmeği arasına marul, domates ve 80 gr ton balığı
- 2 dilim tam buğday ekmeği arasına light fıstık ezmesi ve yarım muz dilimleri
- Peynirli ve mantarlı sebzeli krep + 1 bardak light ayran

ANTRENMAN SONRASI

Antrenman sonrasında kaslarınız onarım ve yeniden yapım için proteine aç olacaktır. Aşağıdaki öğün alternatiflerini tercih ederseniz, kaslarınız kendini daha çabuk toparlar. Özellikle yoğun egzersizlerden ve büyük ağırlıklar kaldırdıktan sonraki ilk 30 dakikada karbonhidrat ve protein tüketmek (3 grama 1 gram şeklinde oranlayarak), kaslarda biten glikojen depolarının yeniler.

Bu gıdaları spor sonrası öğün listenize ekleyin

- 1 adet protein bar
- 1 bardak çikolatalı light süt
- 50 gr lor peyniri ve 1 tatlı kaşığı bal
- 15 adet çiğ badem ve 1 adet elma
- 200 gr light yoğurt ve 1 adet taze meyve

PROSTAT BÜYÜMESİNE Kesi Olmadan CERRAHİ UYGULAMA



BPH tedavisinde kullanılan BipoleP yöntemi ile prostat büyümesi kesi olmadan cerrahi uygulama ile tedavi edilebilir.

Op. Dr.
Yurdaer KAYNAK



Prostat Büyümesine Kesi Olmadan Cerrahi Uygulama

BPH tedavisinde kullanılan BipoLEP yöntemi ile prostat büyümesi kesi olmadan cerrahi uygulama ile tedavi edilebilir.

Prostatın gelişebilecek büyümeler, idrar kanalında darlıklar, iltihaplanmalar erkek sağlığını çok yakından tehdit etmektedir, BPH'da normal büyüklüğü 15,20 gram olan prostatın büyüyerek, idrar kanalını tıkaması durumudur. Sorun genellikle 50 yaşından sonra görülür.

Hastalar gece sık idrara çıkar, idrarı rahatlıkla yapamaz, idrarı tam boşaltamama hissi oluşur. İlerleyen durumlarda böbrek yetmezliğine varan sorunlara yol açabilir. Bunlar belirtiler arasındadır.

Yaş ilerledikçe prostat doğal olarak büyür, ancak bu büyüme her 100 hastanın 15'inde sorun oluşturuyor, bunların da bazıları medikal tedavilerle çözülebilirken bazılarında ise cerrahi devreye ihtiyaç duyulmaktadır.

ERKEN TANI ÇOK ÖNEMLİ

Hastaların genel durumu iyi huylu pro büyümesi sorununda önemlidir. Örr diyabet, metabolik sendrom durumu, cinsel işlev bozuklukları, böbrek taşları, safra kesesi taşlarının dahi bununla ilgisi var. Aslında önümüzde karma bir tablo bir sendromvar, prostat da bu sendromun bir parçasıdır. Örneğin kişinin kilosu fazlaysa önce kilo vermesini isteriz, obezite de büyük bir risk faktörüdür.

En önemli kısım hastanın zamanında doktora başvurmasıdır çünkü hastalığın son zamanlarında gelen hastaların mesane fonksiyonlarının düzelmesi yıllar alabiliyor. Doğru zamanda doğru tedavi yöntemi çok önemlidir. İlk aşamalarda medikal tedaviler önerilir, ancak bunların da kalp, damar beyin fonksiyonları üzerinde ciddi olumsuz etkileri olabiliyor, kullanılan başka ilaçlarla farklı etkileşimleri olabiliyor, bu nedenle cerrahi müdahale gerekebiliyor ya da kişi sürekli ilaç kullanmak istemeyip kendi cerrahi isteyebiliyor. **Ancak kişinin;**

- Böbrek fonksiyonları bozulduysa,
- Mesanede taş oluşturduysa,
- Tekrarlayan tıkanmalar varsa,
- Kanama varsa,
- Tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonların devamında Mutlaka **CERRAHİ** gerekir.

BİPOLEP:

KESİ VE DELİK OLMADAN

İyi huylu prostat büyümesi tedavisinde kullanılan cerrahi yöntemler içinde yer alan BipoLEP yönteminde kesi ve delik olmaz. BipoLEP endoskopik bir yöntemdir; yani herhangi bir kesi yapmadan, idrar yolu girişinden yapılan cerrahi işlemdir, en yeni yöntemdir kapalı olarak prostatın çıkarılması işlemidir. Prostatın büyüklüğünden bağımsız bir işlemdir ve kullanılan enerji minimaldir, burada idrar kanalına 12 milimetre kalınlığında endoskopik bir aletle girilip, prostatı bütün olarak çıkarırız, bunu mesane boyuna kadar getirip küçük parçalara bölüp dışarı çıkarırız. Su enerjisi kullanıyoruz dolayısıyla dokuda minimal bir hasar oluşur, bir kesi veya delik olmadığı için hastanın iyileşmesi süreci de hızlanır, diğer ameliyatların tekrar etme riski yüzde 15 ile 20 arasında değişirken **BipoLEP yönteminde** doğru plandaysanız tekrar etme riski yoktur.

BipoLEP yöntemi; her yaş grubunda ve her boyuttaki prostatta uygulanabilir. Hastalar normal hayatlarına ameliyattan sonraki 3'üncü günde devam edebilirler. Bir kesi ve delik olmadığı için ağrı durumu da çok azdır. Yaşam kalitesinde ciddi yükselmeler görülüyor, cinsel fonksiyonlarında iyileşmeler görülür. Bu yöntemin en güzel taraflarından biri de bu dokuları patolojiye gönderebilmemiz, böylece prostat kanseri var mı diye de inceleme şansımız olur.

YILDA BİR KEZ DOKTOR ZİYARETİ

Prostat kanseri biliyoruz ki erken dönemde hiçbir belirti vermez, geç dönemlerde ağrı ve tıkanmaya neden olur ancak son evrede tedavi olanakları çok azalır ve bu kanserler erkeklerde görülen en sık kanserlerdir.

Dolayısıyla **hiçbir sorunu olmasa dahi erkekler 50 yaşından sonra yılda 1 kere üroloji uzmanına görünmelidir, ailede kanser öyküsü olan hastaların ise 40 yaşından sonra gelmeleri gerekir.**

SALGINDA ESTETİĞE İLGİ ARTTI



Op. Dr. Cemile ŞENOL



Covid 19 Salgını ile birlikte insanlar kendilerine daha çok dikkat etmeye başladılar ve özellikle sosyal medya paylaşımlarının artması ile de güzellik kavramı daha fazla öne çıktı.

Bunun sonucunda estetik uygulamalarına talep arttı. Burun estetiği bu tercihte en çok talep alan uygulamalar arasında yer alıyor.

Hasta burnunun yüzü ile uyumsuz olduğunu düşünüyorsa, burnu nedeniyle nefes almakta zorlanıyor veya farklı sorunlar yaşıyorsa bize başvuruyor. Biz kişinin yüz şekli, çenesinin durumu, dudaklarının burun ile oranı gibi kriterleri göz önünde bulundurarak kişiye özel bir burun belirlenmeyi hedefliyoruz. Bunun için ameliyat öncesinde kişinin fotoğrafını çekerek bir bilgisayar programı ile yapılabilecekleri değerlendiriyoruz.

SAĞLIK İÇİN ESTETİK

Burun estetiğinin yanı sıra, burun eti, kırık veya kemik eğriliği sorunlarının da aynı anda çözülmesini amaçlıyoruz. Çünkü burnun içinden çıkan kırık ve kemik, burnu yeniden şekillendirmek için bize gerekli, kişi nefes alamama şikayeti ile bize geldiğinde yapılan cerrahi işlemde, hastanın sağlığı bakımından estetik de gerekli de görülebilir, o zaman hasta ile birlikte nasıl bir işlem yapacağımıza karar veriyoruz.

ESTETİKSİZ UYGULAMALAR

Estetik olmaktan korkan veya burnu ile ilgili küçük değişiklikler isteyen kişiler için ameliyatsız müdahalelere de olanak sağlıyoruz. Botoks, dolgu, ipe kaldırma gibi yöntemlerle burun ucunu kaldırabilir, burundaki küçük kemerler kamufle edilebilir.

KAPALI VE AÇIK AMELİYATLAR

Ameliyat öncesinde kişi genel anesteziye hazırlanır, sigara kullanımı 10 gün öncesinden bırakılmalıdır, alkol de aynı şekilde kanamayı arttıracığı için bırakılır, ağrı kesici ilaçlar, bitki çayları kesilir. Ameliyatlar çoğunlukla genel anestezi altında yapılır, ameliyat süresi hastaya göre değişir, kapalı ve açık rinoplasti yapılabilir. Açık ameliyatta burun deliklerinin arasındaki bölgede bir kesi yapılır, kapalı ameliyatta ise burun deliklerinin içinden girilir. Hangi yöntemin seçileceği yapılacak işleme göre belirlenir, iz kalmaması bakımından kapalı ameliyat avantajlı iken, açık ameliyatın ise daha açık ve net bir görüş alanı sağlaması bakımından avantajları vardır, bu noktada önemli olan hasta ve cerrahın ortak karar vermesidir.

AMELİYAT SONRASI

Ameliyat sonrası bir darbe ve travma riskine karşı dikkatli olunması gerekiyor. En ağrılı dönem ilk gündür, ağrı hastaya göre değişir, ilk gün hastanede olduğundan ağrı kesicilerle bu desteklenir, moruk ve şişlik de kısa sürede geçer ve artık silikon tamponlar kullanıldığı için tamponların çıkarılması da o kadar sorunlu olmuyor. Ancak en önemli konulardan biri de ameliyat sonrasında kesinlikle sigara kullanılmamasıdır.

Burnun oturması için en az 6 ay beklenmesi gerekir, olası bir sorunda revizyon burun ameliyatı için en az 1 yıl beklenmesini istiyoruz.

Pandemi döneminde alınan kiloların verilmesinde sağlıklı beslenmenin önemi büyüktür.



SALGINDA ALINAN KİLOLARI NASIL VERECEĞİZ?

Dyt. Ayda ERKEN

Tüm dünyayı etkileyen pandemi döneminde evde geçirilen zamanın artması, fiziksel aktivitelerin azalması, can sıkıntısı ve koronavirüse dair endişeler, kontrolsüz duygusal yeme davranışlarını ortaya çıkardı. Bunun sonucunda yaşanan kilo artışlarının önlenmesi için nelere dikkat etmemiz gerekiyor.

Daha çok taze meyve ve sebze ağırlıklı beslenmemiz gerekmektedir. Ara öğünlerimizde çiğ kuruyemiş tüketebiliriz. Su tüketimine dikkat etmeliyiz. Herkesin günlük ihtiyacı olan su miktarını almasını öneriyorum. Bunun dışında suyun yanında ekstra olarak magnezyum açısından zengin olan maden suyu da tüketilebilir. Suyun günlük tüketimi kilogramımız 30 ile çarpılarak bulabiliriz. Yani 70 kilo bir bireyin 2 veya 2 buçuk litre sıvı tüketmesini istiyoruz. Herkes, bu şekilde günlük su ihtiyacını hesaplayabilir.

Pandemi dönemi sonrası için hayatımıza girecek hareketle birlikte kişilerin daha çok bilinçleneceğini düşünüyorum. Daha çok sağlıklı beslenmeye, harekete yöneleceklerini tahmin ediyorum. Sağlıklı kilo vermek için en başta tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli almak gerekir. Ara öğün yaparak vücudu aç bırakmamak gerekiyor. Ara öğün atlatıldığında öğle yemeğinde daha çok yemek tüketiliyor. Bunu önüne geçmek için kan şekerimizi dengelemek ve düzenli tutmak için kesinlikle ara öğün yenmesi önem taşıyor.

Gün aşırı yapılan yürüyüşler beslenme programına olumlu yönde etki edecektir. Diyet kişiye özeldir, bir diyetisyen eşliğinde kas yağ oranımızı ve vücut kitle indeksimize göre nasıl beslenmemiz gerektiğini öğrenebiliriz. Haftalık bir veya bir buçuk kilo kaybının üstünde kilo verilmesini önermiyorum. Sağlıklı beslenerek zayıflamak hedefimiz ise; mutlaka egzersiz yapmalıyız. Biz ölçüm yaptığımız zaman önceliğimiz her zaman yağdan kilo verilmesidir. Kas kaybını en aza indirmemiz gerekmektedir. Bunu da hareketle sağlayabiliriz. En azından gün aşırı yarım saat veya bir saat yürüyüş ve sağlıklı beslenme programı hayatımızı olumlu yönde etkileyecektir. Kas kaybını en aza indirecektir.

Zayıflama çayı ve zayıflama ilaçları kesinlikle önermiyorum. Bu tür içecekler ve ilaçlar sağlıklı değil ve tek başına bunlarla sonuca ulaşamayız. Çünkü bizim programımızda sürdürülebilirlik esastır, danışanlarımıza dengelemeyi öğretiyoruz. **Kaçamaklar tabii ki olur; tatlı veya sağlıksız besinler de elbette tüketilebilir. Fakat önemli olan bunların dozunu ayarlayabilmek, bize zararlı olmayacak oranda tüketebilmek ve bunları tükettikten sonra nasıl beslenerek, vücudu dengelememiz gerektiğini bilmektir.**



İDRAR KAÇIRMA

ÇOCUĞUNUZ ALTINA KAÇIRIYORSA NE YAPMALI?

İDRAR KAÇIRMA SORUNU NASIL ÇÖZÜLÜR?

ÇOCUKLAR NEDEN ALTINI ISLATIR?

ALTINI ISLATAN ÇOCUĞA NASIL DAVRANILMALI?

UZM. DR. NAİM AY

Nörolojik olarak 5 yaş zekâsına sahip her yönü ile sağlam bir çocuğun idrar kaçırma sorunu yaşamaması gerekir. 2 ile 4 yaş arasında çocuklara tuvalet eğitiminin verilmesi gereklidir. İdrar kaçırmalar 2 grupta toplanır. Bunlardan yüzde 75'lik bir orana sahip ilk grupta olanlar yalnızca gece altına kaçıranlardır.

İkinci grup ise; hem gece hem gündüz altına kaçıranlardır, bu ikinci durumda sorun farklılaşır gündüz idrar kaçıran çocuklarda, idrar yaparken zorlanma, gaita kaçırma gibi şikayetler de görülebilir ve daha geniş kapsamlı bir muayene gerekir. Çocuk gece ve gündüz de idrar kaçırıyorsa mesane disfonksiyonundan da söz edilebilir yani bazı insanların mesanesi aşırı duyarlı olup, çok az bir idrar varsa dahi hemen tuvalete gitme gereksinimi duyabilir. Aşırı aktif mesane dediğimiz durum budur.

ALTINDA YATAN NEDENLER

İdrar kaçırma sorunu ; 5-15 yaş arasında daha çok görülür. İdrar kaçıran çocuklarda zamanla özgüven kaybı, dikkat eksikliği ve sosyal pek çok problem görülebilir. Bunu normal karşılayan veya gizleyen aileler de var. İdrar kaçırma sorununda yüzde 97'sinde hiçbir fiziksel sorun görünmüyor, yüzde 3'ünde şeker sorunu, kabızlık sorunu, çok nadir epilepsi atakları, kıl kurdu, geniz eti gibi altta yatan ikincil nedenler olabilir. Yüzde 97'lik sebebi bilinmeyen idrar kaçırma sorunlarında genelde genetik alt yapı etkili olabilir, anne ve babanın çocukluğunda bu tür bir sorun varsa yüzde 50 oranlarında çocuklarda da görülebilir. Obezite de idrar kaçırma nedeni olabiliyor. Bunun altında ağır psikolojik sorunlar, bir travma da yatabilir.

AİLELER NE YAPMALI

İdrar kaçırma sorunu olan çocuk kesinlikle bezlenmemeli, çocuğa ceza değil ödül ile yaklaşılmalı, gündüz su kısıtlaması yapılmamalı, çocuğun saatlerce bilgisayar veya televizyon başında oturmasına izin verilmemeli, 2-3 saatte bir uyarılarak, tuvaletin var mı diye sorulabilir. Gün içinde su alımı kesinlikle kısıtlanmamalı, ancak gece uykusuna yakın asitli içecekler verilmemeli ve sıvı alımı azaltılmalıdır.

Altını ıslatan çocuğa kesinlikle sert tepkiler verilmemeli, çocuklara anlayışlı ve ilgili davranılmalı, **ceza verilmemeli**, yatmadan önce çocuk tuvalete götürülmeli, yattıktan 2 saat sonra tuvalete gitmesi için uyandırılmalıdır. Bu esnada çocuk mutlaka uyanık olmalı ve tuvalete gittiğini bilmelidir, böylece bu durum çocuğun bilinçaltına yerleşir.

Öbür türlü çocuk uykusunda tuvalete gittiğini anlayamaz. Çocuklar için bir işeme takvimi yapılabilir, çocuğun altına yaptığı günlere yağmur, yapmadığı günlere güneş çizilerek yapılmadığı günler için küçük ödüllendirilmeler yapılabilir. 8 yaşını geçen çocuklarda tedavi daha da zorlaşıyor. Bu sorunun çocuk okula başlamadan çözülmesi gerekir. Bu sorun okul döneminde psikolojik sorunlara da neden olabilir.

MUTLAKA UYANDIRILMALI

Gece idrar kaçıran çocuklar mutlaka uykudan uyandırılmalıdır. Çocuk bilinçaltında bu işeme durumundan zarar gördüğünü, uykusunun bölündüğünü sonra yatağını birlikte temizlemesi gerektiğini öğrenmelidir, kısaca çocuğun bu işemenin sonuçlarını yaşamaması gerekir.

Neden yaptın niye yaptın demenin faydası yoktur, durumu idrak etmesi için onu uyandıracağız, iç çamaşırını değiştirmesini isteyeceğiz, yatağını onunla birlikte değiştireceğiz, bu zorlukları görmesi onun için faydalı olacaktır.

ÇİŞ ALARMI

Önce çocuğun genital muayenesi yapılmalıdır, idrar deliğinde bir sorun var mı bakılmalıdır, karın ve bel bölgesi muayenesi yapılmalıdır. Sonra idrar ve idrar kültürüne bakılır, bulgulara göre tedavi belirlenir. Genelde birkaç ayda sonuç alınır ancak tedavinin 6 aydan önce bırakılmaması gerekir. Ailelerin de uyumlu olması tedavinin başarısı için şarttır.

Bu sorun yalnızca medikal tedavilerle değil ailenin de ilgisi ve dikkati ile çözülür, en zararsız tedavilerle başlanır, gerekli görülürse ilaç tedavisi verilir, bu ilaçların kısırlığı neden olması gibi bir durum söz konusu değildir. En zararsız tedavilerden biri alarm tedavisi, medikallerde bulunur, çocuğun iç çamaşırına yerleştirilen alarm ile çocuk altını ıslattığı zaman zil çalar böylece çocuk uyarılır, çiş alarmı çocuk işediği anda çocuğu uyandırır, uykusu derin olan çocuklarda işe yarar.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Psk. Seda **GÜN NAMAL**

- Gelişen teknoloji bugün pandemi süreci ile birlikte dışa açılan penceremiz haline geldi.

İş gücünü hafifletme, konfor, bilgiye hızla ulaşma, hayal dünyamızın sınırlarını genişletme gibi olumlu bir pencere açtığı gibi bazı olumsuz etkileriyle de gündemimizde.

Teknolojiden söz ettiğim bu yazıda internet, bilgisayar telefon ve televizyondan söz ettiğimi bilmenizi isterim.

Teknoloji insanın en doğal duygusu olan merak duygusuna cevap veren bir platform. İş yaşamımızın da bir parçası haline gelmesiyle süre ve sıklık açısından daha çok temasa geçtiğimiz nesneler haline geldi. Böylelikle çocuklarımızda erişimi ve tanışması daha erken dönem yaşlara indi diyebiliriz. Sizlere önerim 2 yaşa kadar çocuğun televizyon, bilgisayar ve telefon ile temasta olmamasıdır. nöral ağların en hızlı olduğu ve öğrenime çok açık olduğu bir dönemde tek yönlü ilişki gelişimsel basamakları etkileyebilir. Çocuğun yemek alışkanlığında teknoloji kullanımı açlık-tokluk sinyallerini etkileyip obezite gibi bir sürece götürebilir. Disipline etme ve duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebilir.

Çocuğa bakım verenlerin büyük bir kısmında bu platform ile ilgili endişe verici düşünceler oluşmaya başladı.

Çocuğum için yararlı kullanımı nasıl sağlayabilirim?

Özellikle en çok temas haline geçilen ortaokul çağlarındaki çocuklarla teknoloji kullanımı nasıl olmalı?

Teknoloji bugün tek başına bağımlılığa yol açacak bir nesne olmasa da kullanım amaçları gereği ve çeşitli ruhsal sorunlar eşliğinde bir bağımlılık haline gelebiliyor.

Çevrimiçi ortamların fizyolojik bağımlılığa sebep olduğunu biliyoruz. Bağımlılık fiziki bir iş ya da kullanılan obje üzerinde kontrolü kaybetmek ve bunların yok-sunluğunda rahatsızlık duymak olarak tanımlanabilir. Beynin zevk merkezlerinin uyarılması ile birlikte teknoloji kullanım süresine tolerans geliştirilebilir .dürtü kontrol bozukluğu olarak da değerlendirilebiliriz.teknolojinin bireyin düşünce ve davranışlarının merkezi haline gelmesi,teknoloji ile etkileşimi olmadığında olumsuz duygu ve davranışlar sergilemesi,kendi iradesi dahilinde kullanımı azaltamaması veya sınırlandıramaması, teknoloji ile etkileşim halinde rahatlaması ,haz duymasive psikolojik durumunun değişmesi, teknoloji ile etkileşim sürecinde hazzı ve heyecanı arttırmak için etkileşim süresini arttırması gibi ölçütler bize kişinin teknoloji bağımlılığı geliştirdiğini düşündürülebilir.

Özellikle çocuklar ve gençlerin kullanım alanı oyunlar ve sosyal ağlar. Bilgisayar oyunları ile duyguları düzenleyebilme arasında negatif yönde bir ilişki var.bireylerin rasyonel düşünme becerilerini azaltabilir. Bu yüzden oyunları seçerken uygulamalarda belirtiler yaş sınırları dikkate alınmalı ve teknoloji sizlerin kontrolünüzde kullanımına izin verilmeli.

Gelişim travması, dikkat eksikliği ve genetik etkiler bağımlılık zeminine katkı sağlayabiliyor.

Çocuklar bir birey ya da grupla iletişime geçebilmek ve dışlanmamak adına ortak kullanıma dahil olabiliyor. Bir topluluğun bireyi değerlendireceği durumlardan kaçınan sosyal kaygısı olan çocukların iletişimde teknolojiyi daha çok tercih ettiğini görüyoruz.bu durum kullanım sıklığını arttırırken özellikle sosyal kaygısı olan bireylerin kaygılarını gitgide arttırıyor.

Hareket azlığı fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebiliyor.uyku düzenlenmesinde ekran ışıklarının olumsuz etkisi oluyor.beyaz ışığın insülin direnci ve leptin direnci oluşturması sebebiyle obeziteyi davet ettiğini söyleyebiliriz.

Ortaokul öğrencileri, lise öğrencileri için ve biz yetişkinler için günlük teknoloji kullanımı 2 saat olarak öngörülebilir.

Teknolojiyi bir çocuk bakıcısı olarak değil çocukların yaratıcılık ve strateji geliştirme becerilerine katkı sağlaması yönünden desteklemenizi öneririm.

Böyle bir bağımlılık şüphesi varsa bir uzmandan destek almanızı öneririm.

Diğer taraftan bunları yaşamayan ve davranışlarını düzeltmek isteyen bireylerin kendilerine soracağı ilk soru teknolojiyle geçirdiğim süreçte hissettiğim ve olmadığında hissetmediğim hangi motivasyon beni harekete geçiriyor ve teknolojiyle etkileşim kuruyorum? Kendimiz günlük kullanım sıklığı ve amaçlarımızı not ederek farkındalık sağlayabiliriz.kullanım saatlerinde alternatif yaşam tecrübelerimizigünlük yaşantımızda planlayabiliriz.

Evet siz çocuklar teknoloji dilinizi ailelerinize öğretebilir. Siz değerli bakım verenlerimiz ise aile olarak ortak paylaşım planlarınızı ev içinde düzenleyebilirsiniz.

Son olarak değerli okurlar aracımız amaç haline gelmesin. Teknolojinin değerlerimiz ışığında yaşamla ilişkimizi daha kaliteli hale getirebilecek bir araç olarak kalması dileğiyle.

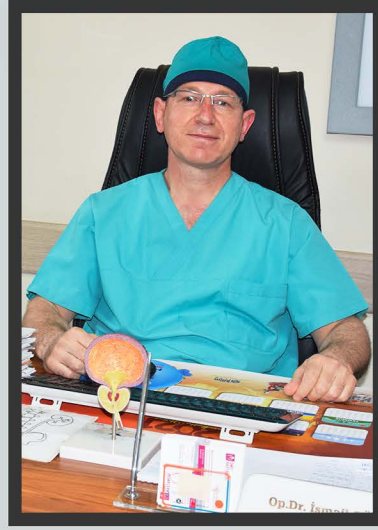
DİKKAT!

SICAKLAR BÖBREK TAŞINI TETİKLİYOR!



OP. DR. İSMAIL GÜL

Genellikle erkekleri etkileyen ve yaşam kalitesini ciddi oranda düşüren böbrek taşı hastalığı özellikle yaz aylarında artıyor. Bunun en büyük nedeni ise sıcak havalarda vücudun ihtiyacı kadar su tüketmemek. Aşırı sıcaklarda vücuttaki su terleme yoluyla kaybediliyor. Eğer yeterli sıvı alınamazsa idrar miktarı azalıyor ve bol idrar ile vücuttan kolayca atılması mümkün olan maddeler birbirine eklenerek taş oluşumuna neden oluyor. Bunun sonucunda da böbrek taşları oluşmaya başlıyor. Yetersiz su tüketimi böbrek taşı oluşumunu tetiklediği gibi, daha önce şikayet yaratmayan taşların ağrı, kanama, bulantı yapmasına ve böbrekte şişmeye yol açabiliyor. Aşırı sıcaklarda böbrek taşı oluşumunu önlemek içinse öncelikle her 2-3 saatte bir 1 bardak su içilmesi gerekiyor.



GENELLİKLE BELİRTİ VERMEDEN BÖBREĞE HASAR VERİYOR

Ülkemizde kadınlarda yüzde 5, erkeklerde ise 10-15'e kadar yüksek bir oranda görülen böbrek taşları hastalarda yarattıkları olumsuz etkiler nedeniyle maddi ve manevi pek çok kayba yol açabiliyor.

Üstelik genellikle belirti vermediği için de başka bir nedenle yapılan radyolojik incelemeler sırasında saptanıyor. Böbrek taşları ancak büyükse ve böbrekten idrar akımında tıkanıklığa yol açmışsa ağrıya sebep olabiliyor.

Taş hareket edip üreter adı verilen böbrekle mesane arasındaki kanala girerse idrar akışını tamamen engelleyerek kolik denilen çok şiddetli ağrıya neden olabiliyor. Ağrı bel bölgesinden başlayarak kasığa doğru yayılıyor ve hastalarda bulantı, kusma, karın şişliği gibi ek şikayetler oluşturabiliyor. Taşın idrar yollarını zedelemesine bağlı idrarda kanama da görülebiliyor.

HER 2-3 SAATTE 1 BARDAK SU

Böbrek taşı genel olarak, taş oluşumunda yeri olan maddelerin (kalsiyum, okzalat, ürikasit) idrar içinde artması, taş oluşumunu engelleyen maddelerin (sitrat) ise idrarda azalması sonucu ortaya çıkıyor. Buna yol açan en önemli neden ise yeterli su içilmemesi. Fazla miktarda ter ile su kaybı sonucu yeterli miktarda idrar oluşturulamayınca da böbreklerde taş gelişiyor. Böbrek taşı engellemenin kesin bir yolu yok. Ancak alacağınız bazı tedbirler böbrek taşı oluşumunun riskini azaltıyor. Bunun için her gün idrar miktarı 1,5-2 litre olacak şekilde yeterli sıvı almaya özen gösterin. Günde ortalama 2,5-3 litre su tüketirseniz ihtiyacınız olan sıvıyı alabilirsiniz. Her 2-3 saatte bir 1 su bardağı su içmeniz bu miktarı sağlayacaktır.

MEYVE VE SEBZE TÜKETİMİNİ ARTIRIN, HAYVANSAL GIDALARDAN KAÇININ

Günlük beslenmenizde meyve ve sebze miktarını artırırken, hayvansal gıdaları ise mümkün olduğunca azaltın. Ancak daha önce taş düşürmüşseniz, taş oluşumuna yol açan okzalat maddesinden zengin ıspanak, kakao, çay yaprakları, ceviz ve buğday kepeğinden mümkün olduğunca uzak durun. Günlük diyetdeki tuz miktarını azaltmaya da özen gösterin. Bunların yanı sıra eğer vücudunuz taş oluşumuna yatkınsa diyetinize limon suyu ekleyen.

İLERİ TEKNOLOJİK YÖNTEMLERLE KESİN ÇÖZÜM!

Böbrek taşının tedavisi şikayet sebebi olan taşın yeri, büyüklüğü ve böbrek üzerinde yaratmış olduğu etkiye bağlı olarak değişiyor. Günümüzde ileri teknolojik yöntemler sayesinde böbrek taşlarının tedavisi mümkün olabiliyor.

KENDİLİĞİNDEN DÜŞME OLASILIĞI VARSA...

Kendiliğinden düşme olasılığı büyük olan, 4-5 milimetreden küçük, böbrekten idrar akımını engellemeyen, böbrekte şişme yaratmamış taşlarda en uygun tedavi şeklini hastanın sıvı alımı ve hareketini artırması ile ilaç kullanımı oluşturuyor

DÜŞMEYECEK KADAR BÜYÜKSE...

Eğer taş kendiliğinden düşmeyecek kadar büyükse ve böbrekte hasara sebep olma riski yüksekse aşağıda yer alan yöntemler uygulanıyor:

ESWL: Ses dalgaları kullanılarak taşın vücudun dışından kırılması ve küçük parçaların düşmesinin sağlanması işlemi.

Endoskopik operasyon

Günümüzde taş hastalığı tedavisinde en sık kullanılan bu yöntemde ince kameralı endoskoplar kullanılarak idrar kanalından giriliyor, taş ulaşılıyor. Mümkünse taş tek parça, mümkün değilse ses dalgaları ve lazer enerjisi gibi çeşitli yöntemler kullanılarak idrar kanalı veya böbrek içinde kırılarak parçalar dışarı alınıyor.

Kapalı ameliyat: Böbreğin üzerinden ciltte küçük bir kesi yapılarak direkt böbreğe kameralı sistemler ile giriliyor ve taş böbrek içeride kırıldıktan sonra parçaları alınıyor.

Açık ameliyat: Daha önceleri sık kullanılmasına rağmen günümüzde çok nadiren başvuruluyor.

KİMLER RİSK ALTINDA?

Böbrek taşları genel olarak 30-40 yaş erkeklerde daha fazla görülüyor. Böbrek taşı oluşumu açısından temel risk faktörleri ise şunlar:

- Günlük yeterli idrar miktarı oluşturamayacak yetersiz sıvı tüketenler,
- Daha önce kendisinde veya ailesinde böbrek taşı hastalığı olanlar,
- Hayvansal gıdaları çok alanlar ve lif düzeyi düşük besinler ile besleneler,
- Günlük faaliyetleri yeterince aktif olmayan kişiler daha fazla risk altındalar.



İLKBAHARDA ÇOCUKLARDA İSHAL

İlkbahar ve yaz aylarında hava sıcaklığının ve bazen nem oranının da artmasıyla birlikte, besinlerin saklanma koşullarına bağlı olarak mikroorganizmaların ve onların ürettikleri toksinlerin miktarında artış görülmektedir.

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

İshal tüm dünyada ve gelişmekte olan ülkelerde önemli bir sağlık problemidir. İshallere bağlı çocuk ve bebek ölümleri, enfeksiyonlara bağlı ölümlerin arasında ilk üç sırada yer almaktadır. Bütün koruyucu tıp önlemlerine rağmen, ishale bağlı her yıl 2 milyondan fazla ölüm oluşmaktadır. Bunların ölümlerin çoğunluğu 5 yaş altı çocuklardır.

İshal, bir günde üçten fazla sulu dışkılama veya anne sütü alan bebeklerde rutinden daha sık ve sulu dışkılamadır.

Akut ishale yol açan enfeksiyon ve enfeksiyon kaynaklı olmayan birçok neden vardır.

İshal özellikle yaz aylarında sıklığı artan bir hastalıktır. Sebebi ise:

1. Besinleri soğuk zincirinde tüketiciye ulaştırılamadığı,
2. Mikropların yaz aylarında daha hızlı üremeleri,
3. Havuz ve denizlerde enfekte ve kontamine su aracılığı,
4. Artan su tüketimine paralel olarak mikropu suların daha çok içilmesidir.

İshalde dikkat edilmesi gerekenler:

1. Şebeke ile çeşme suları ve kaynağı bilinmeyen sular tüketilmemelidir
2. Buz konulmuş içeceklerde de enfeksiyon kaynağı bulunabilir.
3. Çiğ sebzeler iyi yıkanarak tüketilmelidir.
4. Kabuğu soyulabilen gıdalar soyularak yenmelidir.
5. Süt ve süt ürünlerinin kullanımına dikkat edilmelidir.
6. Üreticiden tüketiciye her türlü besinlerin gerekli soğuk zincirinde ulaştırıldığından emin olunmalıdır.
7. Kişisel bakım ve hijyen kurallarına dikkat edilmeli ve eller sık sık yıkanmalıdır.
8. Mide asidinin ağız yoluyla alınan mikroplara karşı çok etkili bir savunma mekanizması olduğu için mide asidi baskılayıcı ilaçlar gereksiz kullanılmamalıdır.

İshal ve kusma ile kaybedilen sıvı ve kan tuzları (sodyum, potasyum, klorür vb.) yerine konulmalı ve ishal diyeti uygulanmalıdır. Eğer ishal 24 saat-ten uzun sürüyorsa, yüksek ateş veya şiddetli sıvı kaybı mevcutsa hastaneye başvurup tıbbi yardım alınmalı, gerekirse damardan sıvı verilmelidir.

İshal Diyeti:

İshali olan kişiler düzelene kadar yağsız ve posasız gıda almalıdır, çünkü yağlı ve liften zengin gıdalar bağırsakların daha hızlı çalışmasına sebep olacaktır. Dolayısıyla salata, sebze, meyve, kuru yemiş, çikolata ve kızartmalar ishal düzelinceye kadar tüketilmemelidir. Yağsız makarna, haşlanmış patates ve patates püresi, pirinç pilavı, haşlanmış yağsız et ve tavuk, yağsız ızgara köfte yenilebilir. İshal ve kusma ile kaybedilen sıvıyı yerine koymak son derece önemlidir. Bu sebepten bol miktarda su ve sıvı gıdalar tüketilmelidir.

Anne Sütü İshalden Koruyor, Bebekler Bol Bol Emzirilmeli!

Anne sütünün içinde bulunan bazı maddeler, çocuklarda bağışıklığı güçlendirici etkiye sahip olup ishale yol açabilecek enfeksiyonlardan korur ve aynı zamanda iyileştirici özelliği ile çocuğun çabuk iyileşmesini sağlar. Anne sütü alamayan bebeklerde, ishale yakalanma oranı artmakta ve daha fazla ölüm görülebilmektedir. İshal durumunda, anne sütüne mutlaka devam edilmeli ve bebek her zamankinden daha da sık emzirilmelidir. Kusma nedeniyle anneler emzirmeyi bırakabilmekte, ancak bu çok tehlikeli olabilmektedir. İshal ile birlikte kusma varsa hem alttan hem de üstten sıvı kaybı olacağı ve tablo hızlı ilerleyeceği için mutlaka hastaneye başvurulmalıdır. Anne sütü alamayan bebeklerde ise, normalde aldıkları süt ya da mamalara devam edilmelidir.

İshal ile Birlikte Kusma da Varsa Vakit Kaybetmeden Hastaneye Başvurulmalı!

Kusma ve ishalle kaybedilen sıvı ve mineraller, oral replasman sıvıları, bağırsak florasını düzenleyen probiotik içeren tozlar kullanılarak giderilebilir. Ancak mutlaka doktorun tavsiyesi ve takibinde yapılmalıdır. İshal kesici ilaçlar kesinlikle kullanılmamalıdır. Bebek mamayla besleniyorsa mama suyu mutlaka kaynatılmalı, biberon ve emzikler uygun şekilde sterilize edilmelidir. Yiyecekler buzdolabında saklanmalıdır ve açıkta bekleyen yiyecekler kesinlikle tüketilmemelidir.

Musluk suları ve kaynağı bilinmeyen sular tüketilmemelidir, çiğ sebzelerle hazırlanmış salata ve meyvelerin tüketiminde dikkatli olunmalıdır. Sebzeler ve meyveler bol su ile iyice yıkanmalıdır. Güvenilmeyen yerlerde çiğ gıdalar tüketilmemelidir. Kabuğu soyulabilen gıdalar soyularak, soyulamayanlar ise iyice yıkanarak yenmelidir. Pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri tüketilmemelidir. Gıdaların uygun koşullarda saklandığından emin olunmalı, eller sık sık yıkanmalı, mümkünse ishali bireylerle temastan ve aynı eşyaların kullanımından kaçınılmalıdır.

İshalde tedavinin en temel prensibi sıvı ve mineral kaybının yerine konmasıdır!

ÇOCUĞA AYAKKABI

SATIN ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Genellikle estetik açıdan beğenilen bir ayakkabının ayak sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye yol açacağı düşünülemez. Ancak bilinmelidir ki ayağa uygun olmayan ayakkabıların kullanılması, ayakta bazı deformasyonlara yol açar.



ÇOCUKLARINA AYAKKABI ALMAYI TERCİH EDEN AİLELERE ÖNERİLER

- Ayakkabı alırken mağazada yardımcı olabilecek, bu işten anlayan bir personel olmalıdır.
- Mağaza personeli ayak ölçüsünü alırken çocuk ayakta ve düz basıyor vaziyette olmalıdır. Bu, uygun boyutlarda ayakkabı seçimi için önemlidir.
- Ayakkabının ön kısmı ile başparmak arasında yaklaşık 0,5 cm mesafe olmalıdır. Bu parmağın ayakkabıya temasını önlenmesi ve ayağın rahat etmesi için önemlidir. Ayakkabının ön kısmına parmakla basıldığında yumuşak olduğu ve ayağın parmağının hareketlerini engellemediği kontrol edilmelidir, serbest hareket için boşluk olmalıdır. İşaret parmağının ucunu ayakkabının arka kısmı ile topuk arasına sokunuz, parmak bu boşluğa sıkı bir şekilde giriyor olmalıdır.
- Ayakkabının topuk arkasına sürtünüyor olması cilt problemlerine yol açar. Normalden geniş ayakkabı ise yürüme problemlerine yol açar. Ayakkabının arka kısmı ayağı sağlam bir şekilde kavramalı, tercihen deri-plastik vb. maddelerden yapılmış olmalıdır. Aşırı yumuşak materyallerin şekli kolay bozulabilir ve çocuğun yürüyüşünü bozabilir.
- Çocuğun ayağını bilekten içe dışa doğru hareket ettiriniz, ayakkabının ayağa sürtünmediğinden emin olunuz, eğer ayakkabı cilde sürtüyorsa aşınmalar, nasırlaşmalar ve ayakta travmalara neden olur. Normalden büyük ayakkabılarda sürtünmelere ve cilt lezyonlarına neden olur.
- Ayakkabının dış kısmına parmağınızla bastırdığınızda çocuğun küçük parmağını hissedebiliyor olmanız gerekir. Küçük parmak ayakkabının içinde rahat hareket ediyor olmalıdır.
- Ayakkabının iç kısmındaki taban desteğine bakınız. Burada bir iç ark desteği olmalıdır. Burada ayağın iç kısmındaki normal kavise uygun bir destek olmalıdır. Bu ark desteği çocuğun başparmak kökünden itibaren başlamalıdır.

İLK ADIM AYAKKABISI ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Ayakkabının şık olmasından ziyade sağlıklı olmasına dikkat edilmelidir. Çocuk yürümeye başlar başlamaz hemen ayakkabı giydirilmesi zorunluluğu yoktur. Çocukların evde halı gibi yumuşak zeminlerde yalın ayak yürümesinde sakınca olmadığı gibi ayak tabanının gelişimine katkıda bulunur. Fırsat bulunursa kum gibi zeminlerde yürütülmesi ayak gelişimine faydalıdır. Elbette basılan zeminin düzgünlüğüne, yüzey temizliğine dikkat edilmelidir. Burada ayakkabı koruyucu olması açısından önemlidir. Ayakkabıda **olması gereken özellikler şunlardır.**

- Yumuşak ve esnek olmalı, ayağı çok sıkmadan tam kavrayarak bebeğin dengesini kurmasına izin verilmelidir.
- Topuktan kaymamalıdır, yük vermeye ve gerilmeye karşı dayanıklı olmalıdır.
- Yüksek topuklu ayakkabılar düşme tehlikesi yaratır. Bot gibi yüksek desteği olan ayakkabılar genellikle şart değildir, ama kullanılacaksa da ayak bileğinin rahat hareket ettiriliyor olması gerekmektedir.
- Ayakkabı ayakta tahrişlere neden olmaması için sıkı olmamalı, hava alabiliyor olmalı, koku yapmayan, alerjen olmayan ayakkabı tercih edilmelidir.
- Deneme yaparken ayağı ayakkabıya sokmak için zorlanmamalıdır. Ayakkabı satan kişilerin 'Ayakkabıya alışma dönemi ve vurma dönemi vardır.' gibi sözlerin gerçekliği yoktur.
- Ayakkabı alırken denenmeli, konforlu olup olmadığı test edilmelidir. Ayakkabı çıkarıldıktan sonra ayaklar kontrol edilmeli, herhangi bir baskı izi olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Topuk arkasında küçük bir çekecek girecek kadar mesafe olmalı, ayakkabının ön kısmında sıkışma olmadığı kontrol edilmeli, yürürken ayağın ayakkabının içinde kaymadığından emin olunmalıdır.
- Çok sert ayakkabılardan kaçınılmalı, ayağın normal hareketine izin veren ayakkabılar tercih edilmelidir. Çocuğun kendisinin de ayakkabısını giymesi teşvik edilmeli, bunun için velcro bandajlı olanlar tercih edilmelidir.
- Alınan ayakkabılar ebeveynler tarafından giyme sürecinde kontrol edilmeli, aşınma olup olmadığına dikkat edilmelidir. 'Seneye de giyer' mantığıyla büyük ayakkabı alınmamalıdır.

Çocukların ayakkabılarını sağlıklı ve mutlu günlerde giymeleri dileğiyle...

İLKBAHARDA MEVSİM HASTALIKLARINDAN KORUNMAK İÇİN

► Pratik Öneriler ◀

Hastalık yapan mikropların doğada yayılımları, ilkbahar aylarında artış gösteriyor. Bu dönemde bağışıklık sistemi zayıfladığı takdirde; grip, nezle, soğuk algınlığı, migren, alerjik hastalıklar gibi şikayetler de artıyor.



Kıyafet Seçimine Dikkat Edin!

Terletecek kıyafetlerden uzak durulmalı, sıcak görünen havalara aldanarak da ince giyinilmemelidir. İlkbahar aylarında da dengeli ve düzenli beslenmeye dikkat edilmeli, bağışıklığı kuvvetlendirecek meyve ve sebzelerden bolca tüketilmelidir. Kuşburnu, ıhlamur, adaçayı gibi C vitamini içeren bitki çaylarından günde 2-3 fincan içilmelidir.

Polenlerdeki Artış Alerji Hastalarını Etkiliyor!

Herhangi bir rahatsızlık hissedildiği anda geç kalınmadan doktora başvurulması çok önemlidir. Böylelikle ilerleyecek hastalıklardan erken tanı ve tedavi sayesinde korunabilmek mümkündür. İlkbaharda artan polen miktarı ve hava değişikliği, alerjik hastalıkları olan kişilerin şikayetlerini de tetikleyebilir. Alerjisi olan hastaların özellikle bu dönemde ilaçlarını aksatmamları, hapşırık, göz akıntısı, burun akıntısı, öksürük gibi belirtiler olduğu takdirde mutlaka bir uzmana başvurmaları önemlidir.

Artan Migren Ataklarına DİKKAT!

İlkbahar mevsiminde hava basınç değişiklikleri çokça olmaktadır. Hava basıncındaki bu değişiklikler, migren hastalarının atak sayılarını da artırabilir. Düzenli tedavi gören migren hastalarının bu dönemde de tedavilerini ihmal etmemeleri büyük önem taşır. Migren atakları artan hastaların nöroloji uzmanına başvurmaları gerekir. Artan sıcaklarla birlikte görülebilen tansiyon şikayetleri, ilkbaharda basınç değerlerindeki değişkenlik nedeniyle hassas bünyeleri etkileyebilir. Tansiyon hastalarının tüm dönemlerde olduğu gibi ilkbahar aylarında da ilaçlarını düzenli olarak almaları, tuz tüketimine dikkat ederek, tüketim miktarını en aza indirmeleri gerekmektedir.

Taze Sebze ve Meyveleri Dengeli Tüketin!

İlkbahar ayları taze meyve ve sebze açısından çok zengin bir dönemdir. Bu dönemde mide bağırsak problemleri değişen yiyeceklerle birlikte artabilir. Özellikle yaz mevsimine doğru çiğ sebze ve meyve tüketimi kış mevsimine göre daha fazladır. Buna bağlı olarak çiğ soğan, sarımsak ve çiğ sebzelerin tüketimi mide ve bağırsak hassasiyeti olanların şikayetlerini artırabilir. Bu nedenle düzenli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmeli, rahatsız eden gıdalardan uzak durulmalıdır.

Mevsim Geçişleri Psikolojiyi ETKİLİYOR!

Özellikle ilkbahar ve sonbahar geçişlerinde sürekli hava ve havadaki basınç değişiminden dolayı bazı kişilerde duygu durum değişiklikleri görülebilmektedir. Kişiler kendilerini yorgun ve halsiz hissedebilir, sürekli bir uyuma isteği doğabilir. Bu beden yorgunluğu, kişilerde mutsuzluk ve isteksizlik gibi olumsuz durumlara neden olabilir. Bu gibi durumlarda kişilerin kendilerini mutlu edecek aktivitelere yönelmeleri çok önemlidir.

İLKBAHAR AYLARINDA BUNLARA DİKKAT EDİN!

- Günde en az 2-2,5 litre sıvı tüketin!
- Uykunuzu alarak güne başlamaya özen gösterin!
- Meyve ve sebze çeşitliliğinden faydalanacak şekilde dengeli ve düzenli beslenmeye özen gösterin!
- Alkolden uzak durun ya da tüketimini sınırlayın!
- Açık havada haftada 3-4 gün 1 saat yürüyüş yapın!
- İş yerinizde molalarınızı açık havaya çıkarak değerlendirin!
- İşe gelirken arabanızı iş yerinize daha uzak bir yere park edin veya ulaşım aracından birkaç durak önce inin. İşe başlamadan önce açık havada yapacağınız yürüyüşler, gününüzü daha enerjik geçirmenizi sağlar!
- Bedensel aktivitelerinizi arttırın!
- Güneşten daha çok yararlanın!
- Daha hafif yiyecekler yiyin, akşam saatlerinde abur cuburdan uzak durun!
- Günde 2-3 fincan bitki çayı tüketin!
- Size keyif veren aktivitelere yönelin!



Op. Dr. T. Remzi DEMİRKOL

Cinsel Fonksiyon Bozukluğu: VAJİNİSMUS

Dünya üzerinde bulunan tüm coğrafyalardaki kadınların ortak hastalıklarından biri vajinismustur. Kesin olarak hangi nedenle ortaya çıktığı bilinmemekle birlikte yaşam kalitesini oldukça fazla düşürür ve hastaların mutsuzluğuna neden olur. Bunun önüne geçmek amacıyla birçok tedavi yöntemi uygulanmaktadır ve gün geçtikçe bu tedaviler geliştirilmeye çalışılmaktadır. Modern yaşamın getirdiği stres ile birlikte yeterli olmayan cinsel bilgiler birleştiğinde ortaya çıkabilen vajinismusun erken teşhis ve tedavisi çok önemlidir. Aksi takdirde hastalığın tedavisi zorlaşabilir ve hastalıktan dolayı oluşan kasılmalar dayanılmaz hale gelebilir. Tüm bunların önüne geçilebilmesi için kadınların hastalığın belirtilerini anlaması, hepsinden önce vajinismus nedir ve neden olur gibi sorularının cevabını bilmesi gerekir.

Vajinismus nedir sorusunun basit cevabı, vajina çevresindeki kasların istemsiz olarak gerilmesi veya kasılması olarak yanıtlanabilir. Vajina, kadın üreme sisteminin bir parçasıdır ve vücudun dış rahim alt kısmına bağlanır. Vajinada meydana gelen kasılmalar rahatsız edici veya çok ağrılı olabilir. Kasılmalar tamamen istemsiz olarak meydana gelir ve vajina içerisine bir şeyin girmesi esnasında kendini gösterir. Bu nedenle cinsel ilişki sırasında vajinismus hastası olan kadınlarda yoğun ağrı olur. Zamanla kasılmalar daha acılı bir hal alır ve sonuç olarak cinsel hayat son bulabilir. Yalnızca vajina içine bir temasta değil, vajina etrafına bir temas olduğunda da ağrılar ve kasılmaların olma ihtimali vardır.

VAJİNİSMUS BELİRTİLERİ NELERDİR?

Vajinismus belirtileri nelerdir denildiğinde en yaygın belirti olarak akla ilk gelen **istemsiz** vajinal kasıntılar ve gerilmelerdir. Ancak bu belirtilerin şiddeti hasta olan kadınlar arasında farklılık gösterir. Vajinismusu olan kadınların kasılmaları istemli olarak yönetmeleri mümkün değildir. Hastalık cinsel arzuların önüne geçmez, hatta cinsel ilişki esnasında zevk alma ve orgazm olma durumu yine görülebilir. Fakat bu durum gittikçe azalır ve kasılmalar ilişkinin önüne geçmeye başlar. Kasılmaların ve gerilmelerin yanı sıra yanma ve batma hissi de kendini gösterebilir. Hastalık her kadında aynı seyretmediğinden kimi hastalar cinsel ilişkiye girebilir ancak bu acı verici olabilir. Bunun yanında bazı hastalarda ise cinsel ilişki ne kadar zevkli de olsa acı orgazmın gerçekleşmesine mani olur. Sonuçta hastalar zamanla cinsel ilişkiden uzaklaşır ve bu da hayat kalitesinin düşmesine, evliliklerin tehlikeye girmesine ve huzursuzluklara yol açar. Vajinismus ile ortaya çıkan semptomlar nelerdir sorusu bu şekilde yanıtlanabilir. Vajinal olarak belirtileri olan hastaların muayene

olmak için acele etmeleri gerekir. Çünkü erken teşhis ve tedavi hastalığın ilerlemesine engel olur, yaşam kalitesinin yeniden kazanılmasını sağlar.

VAJİNİSMUS HASTALIK ÇEŞİTLERİ NELERDİR?

Vajinismusun iki ana türü vardır. Bu türler birincil (primer) ve ikinci (sekonder) olmak üzere adlandırılır. Birincil vajinismus, kadının ilk cinsel deneyiminde vajinada kasılma meydana gelmesinden dolayı cinsel ilişkiye girememesi olarak tanımlanır. Bu sınıfta yer alan hastalar yalnızca cinsel ilişkiden dolayı kasılmazlar. Bunun yanında jinekolojik bir muayene de onlar için büyük bir problemdir. Bu probleminden dolayı hastaların vajinal muayene olmaları çok zordur. Ayrıca mantar, idrar yolu enfeksiyonu gibi hastalıklardan dolayı kullanılabilen fitil ya da ilaçların kullanımı da bu hastalar için pek mümkün değildir. Primer vajinismusun oluşmasındaki nedenlerin başlıcası ilk gece korkusu olarak adlandırılır. İkincil vajinismus ise birincilden farklı olarak, cinsel hayatı yolunda giden bir kadının düşük, zorlayıcı ve olumsuz etkiler bırakan bir doğum, ağrılı bir vajinal muayene, kürtaj gibi travmatik olaylardan dolayı ortaya çıkar. Diğerinden farklı olarak ikincil vajinismus hastalığında temelde korku vardır. Travmatik bir olaydan sonra meydana gelen korkudan dolayı vajinismus hastalığı ortaya çıkar ve buna kazanılmış vajinismus da denir.

VAJİNİSMUS TEŞHİSİ NASIL KONULUR?

Vajinismus teşhisi nasıl konulur sorusunun birkaç farklı cevabı vardır. Öncelikli olarak doktor hastanın cinsel geçmişi hakkında bilgi almak ister. Bunun ardından geçmişte herhangi bir cinsel travma veya istismar gibi durumların olup olmadığı hakkında sorular sorulabilir. Bunun ardından hastanın pelvik muayenesinin yapılması gerekir. Birçok hasta kasılmalardan ve ağrılardan dolayı pelvik muayeneden kaçınma eğilimi gösterir. Muayenenin yapılabilmesi için hastanın rahatlaması açısından bireyin istediği şekilde muayene yürütülebilir. Farklı fiziksel pozisyonlar hasta için daha rahatlatıcı veya olağan olabilir. Doktorun ne yaptığını görünce kendini rahat hissedecek hastalar için ayna kullanımı da tavsiye edilebilir. Pelvik muayenenin bu şekilde mümkün olmadığı durumlarda ise anestezi gerekebilir.

Doktorun vajinismustan şüphelenmesi halinde doktor muayene esnasında ek olarak daha nazik olacaktır. Çoğunlukla doktorlar muayene sırasında hastanın daha rahat olması için yaptıkları işlemleri anlık olarak hastaya bildirirler. Böylece hastanın daha rahat olması ve endişe etmemesi sağlanmış olur. Fiziki muayenede vajinal bir yara veya iz aranır. Muayene sonucunda tüm fiziksel olasılıklar elendikten sonra geriye kalan psikolojik nedenlerin tedavisi için yol haritası çıkarılır.

VAJİNİSMUS TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

Vajinismus tedavisi teşhise bağlı olarak değişir. Fiziksel bir durumdan dolayı ortaya çıkan vajinismus için belirli ilaçlarla tedavi yürütülür. Ancak bunun dışındaki teşhisler için birkaç farklı yöntemle tedavi uygulanır. Seks terapisti gibi cinsel alanda uzmanlaşmış bir sağlık uzmanına hastanın yönlendirilmesi olasıdır.

Terapistler cinsel hayatın nasıl sürdürülmesi gerektiği ve vajinal olarak nelere dikkat edilmesi gerektiği konusunda eğitimler yürütüldü. Bu eğitimlerin amacı hastalığın altında yatan psikolojik nedenleri ortadan kaldırmak ve cinsellik hakkında hastada olan yanlış inanç ve bilgilerin silinmesini sağlamaktır. Bu eğitimlere psikoseksüel terapi adı da verilir. Vajinal kasları gevşetmek için nefes alma verme egzersizleri, hafif dokunma gibi farkındalık yaratmak amaçlı gevşeme teknikleri hastaya öğretilir. Vajinal kasların kontrolünü sağlamak amacıyla sıkma ve bırakma gibi pelvik taban egzersizleri uygulanabilir. Yavaş yavaş vajina içine yerleştirilen farklı boyutlardaki pürüzsüz tamponlar da vajinismus tedavisinde kullanılır.

Bu tedavilerin hepsinin ortak amacı cinsel dürtüleri arttırmak ve cinsel ilişki sırasında gevşemeyi sağlamaktır.

Vajinismus belirtisi gösteren tüm hastalar hastalığından çekinmeden en kısa zamanda muayene olabilir ve sağlıklarına yeniden kavuşabilirler. Böylece yaşamlarının geri kalanını daha kaliteli ve doyumlu bir şekilde sürdürebilirler.



Polikistik Over sendromu; 15-45 yaş arasında kadınlarda en sık görülen hormonal bozuklukların başında yer alır. 10 kadından 1'inde mutlaka bu sendrom vardır, bu hastalık aileden gelen, çoklu gen aktarımı olan bir hastalıktır. Polikistik Over Sendromu tanısı için genellikle hormon ve kan testleri yapılır. Kandaki androjen hormonlarının seviyesi ile FSH ve LH adlı hormonların seviyelerinin tespiti Polikistik Over Sendromu (PKOS) tanısı konmasında oldukça önemlidir. Bunların yanı sıra ultrasonografiyle yumurtalıkların polikistik yapısının gösterilmesi tanı koydurucudur.

SEYREK ADET VE KILLANMA

Adet düzensizliği ve tüylenme PKOS tanısı için en belirgin belirtilerdir. Seyrek adet görmek, çene altında göbekte, sırtta erkek tipi kıllanma, kısırlık, insüline karşı direnç, nedeni olmayan kilo artışı, özellikle göbek etrafında kilo artışı, ciltte sivilcelenme, yağlanma, saç dökülmesi, yüz bölgesinde yağlanma, cildin kararması, baş ağrısı diğer belirtiler arasında yer alır. Kadınlar malesef bu hastalık ile birlikte yaşamaya alışmaları gerekir. Polikistik Over Sendromu ile karşı karşıya kalan kişilerde şeker hastalığına yakalanma riski 4 kat artmaktadır.

TEDAVİ YAŞAM BOYU SÜRER

Kan testinde çıkan hormonal bozukluklara göre kişilere doğum kontrol hapları veya adet düzenleyici ilaçlar önerilebilir. İlaç tedavisi uygulaması temelde vücuttaki hormon dengesinin sağlanması ile yağ ve şeker metabolizmasının dengelenmesi amacıyla uygulanmaktadır PKOS belli bir süre ilaç kullanarak tedavi edilen bir sorun değildir, tedavi yaşam boyu sürer. Hastanın uygun diyet ve fiziksel aktiviteyle tedavi sürecini desteklemesi oldukça önemlidir.

Polikistik Over Sendromunun tedavi edilmemesi durumunda kişinin yaşam kalitesi düşecektir. PKOS, tedavi edilmezse, uzun dönemde kardiyovasküler hastalıklar, obezite ile birlikte iç organların yağlanması, bununla birlikte şeker hastalığının gelişmesi, kozmetik sorunlar, sivilcelenme, akne ve cildin yağlanması, hipertansiyon, metabolik sendrom, kısırlık, depresyon ve anksiyete bozukluklarına neden olabilir.

**“TEDAVİDE KİŞİNİN KİLO VERMESİ
EN ÖNEMLİ FAKTÖRDÜR.**

**SAĞLIKLI KİLODAKİ KİŞİLERDE SENDROMUN
OLUMSUZ ETKİLERİ OLDUKÇA AZALIR”**

PKOS

(Polikistik Over Sendromu)

KISIRLIĞA NEDEN OLABİLİR

Op. Dr. Yusuf ÖZTÜRK

SİZDEN GELEN *Hayatınıza Sağlık Xatar* *Değerli Mektuplar*

Elde 4 marmak keşiği için pansuman sırasında **Hemşire Büşra KÜÇÜKDURAK** ve oradaki hemşire arkadaşlar bizlere çok iyi davrandı. Gösterdikleri ilgiden dolayı çok memnun kaldık. Teşekkürlerimizi sunarız.

Ali Erhan AYYILDIZ/ESKİŞEHİR

Göz kontrolümüz için geldik. **Nurten DUMAN** adlı personeliniz bize çok yardımcı oldu. Allah ondan razı olsun. Güler yüzlü, yardımseverliğinden dolayı çok teşekkürlerimi sunarım.

Cahit AYRANCI/BİLECİK/Söğüt

Hastaneleriniz süper, ilgi ve alaka çok iyi. Check-Up için geldik danışmada görev alan **Berkay UTLU** bizimle çok ilgilendi. Doktorumuz ve Berkay Bey'e teşekkürlerimizi sunarız.

Ünzü BAYBAŞ/ESKİŞEHİR

Özel sigortalar bölümünde **Kübra YALAVAÇ** çok ilgi ve alakalı. Her geldiğimizde güler yüzüyle bizleri mutlu ediyor. Başarılarının daimini dileriz.

Binnaz KALE/ESKİŞEHİR

Hastanenizde sağlık hizmeti veren **Uzm. Dr. Murat YÜZÜAK'a** tesadüfen muayene oldum. Ne kadar kibar, ilgili ve nezaketle davranan bir doktorunuz var. Doktorumuza ve hastanenize aldığım güzel hizmetten dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Erol ÇİM/ESKİŞEHİR

Bebeğim Güneş ATAİZİ'nin doktorunun isteği sebebi ile idrar ve gaita tahlili yaptırmak üzere 10 ve 11 Mart 2021 tarihinde hastanenizin acil servis birimine geldim. Acil serviste yapmam gereken tüm işlemleri bana ayrıntısı ile anlatan, işlemlerimi yapabilmem için onca yoğunluğu ve kalabalığına rağmen güler yüzü ve özverisi ile bana yardım eden isminin **Gökhan ÖNAL** olduğunu öğrendiğim çalışanınıza çok teşekkür ediyorum. Hastanenizi de böyle bir çalışanı bünyesinde bulundurduğu için tebrik ediyorum. Bebeğimin rahatsızlığı nedeniyle Eskişehir'de tüm özel hastanelere ve acil birimlerine gittim fakat bu kadar güler yüzlü, sıcak kanlı, özverili bir personelle karşılaşmadım. Sizden rica ediyorum lütfen çalışanınıza teşekkürlerimi iletiniz. Saygılarımla.

Selim ATAİZİ/ESKİŞEHİR

MR- Tomografi randevuda çalışan **Selin KARABACAK** çok ilgili, güler yüzlü. Gerçekten işini özenle yapıyor. Üstelik tüm hastalara aynı şekilde davranıyor. Yıllardır sağlık hizmeti almak için hastanenize geliyoruz, her zaman hastaneniz ve Selin Hanım bu şekilde özenli.Kendisine ve sizlere teşekkürlerimi sunuyorum.

Tuğçe TUNÇ/ESKİŞEHİR

Böbrek taşı ameliyatım boyunca başta **Op. Dr. İsmail GÜL** hocam olmak üzere günübirlik servisinde çalışan güler yüzlü **Cevahir SIVACI** hanım'a, **Muaz ŞAHİN** bey'e ve tüm ameliyathane ekimine çok teşekkür ederim. Saygılarımla.

Zeynep ELBAHAN/ESKİŞEHİR

Özel Ümit Hastanelerinde çalışan her bireye ayrı ayrı çok teşekkür ederim. Hastaneniz annem Ayşe KIRAÇ'a çok güzel ilgi ve alaka gösterdiler. Yapılan her türlü hizmet için çok çok teşekkürler.

Mehmet KIRAÇ/ESKİŞEHİR

Ocak 18 2021 tarihinde abim Ali GÖKALTUN aniden rahatsızlanınca hastanenizin acil servisine geldik. Safra kesesindeki taşı kanala düşmüştü. Çok ağrı yaşayan abime hastaneye yatması önerildi. Tüm işlemleri eksiksiz yapıldı. Çok ciddi bir hastalıkla karşı karşıydık. 15 gün hastanenizde yattık. 7 gün 24 saat boyunca bizlerin hep yanında olan, gecenin bir yarısında aradığımızda telefonlarını açan, bizlere bilgi veren, hastası için uykusunu bölen, 3 ameliyatı birden gerçekleştiren hocalarımız **Op. Dr. Alper HACIOĞLU, Op. Dr. Müslüm TARKAN** ve **Op. Dr. İbrahim DOLU'ya** bir can borçluyuz. Hastamızın hayatını kurtardılar. Bunun yanı sıra 3. Kat servisinde görev alan tüm hemşirelere, hasta bakıcılara sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.Bir dediğimizi iki etmeyen tüm Ümit Hastaneleri ailesinin bizlerin gözünde yerleri ayrı. İyi ki varsınız. Allah yar ve yardımcın olsun. Yolunuz daima açık olsun. Sevgi ve saygılarımla.

Hacer GÖKALTUN/ESKİŞEHİR

Annemin beklenmedik bir anda gelişen rahatsızlığı sebebiyle geçirdiği ameliyat sonrası kurumunuzda ayrılırken başta hocamız **Op. Dr. Ömer GÜNEY** ve **Dr. Gülseren AKÇAY** olmak üzere 3. Kat görev alan servis personellerinize özellikle Nazif Öz'e, yoğunbakım ünitesi personellerine ve tüm emeği geçenlere sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.

İlknur ÇELİK/ESKİŞEHİR

Uzm. Dr. Serdar AKYÜZ'e ilk kez muayene olma rağmen göstermiş olduğu alakadan, kurduğu iletişimden inanılmaz memnun kaldım. Böyle doktorların olması bizi mutlu etmektedir. Doktor beye mesleğinde başarılar diler, kendisine teşekkürlerimi sunarım. Allah ondan razı olsun.

Makbule ÖRTEL/ESKİŞEHİR

Hastanenizde yatış ve tedavi sırasında bizden desteklerini esirgemeyen dokrolarınız **Dr. Bülen ÖZKAN, Dr. Ünal TETİK, Dr. Burcu Döne BAKIR,** Başhemşireniz Hemşire **Hacer AVŞAROĞLU,** sağlık çalışanlarınız **Hulusi DEMİR, Büşra KÜÇÜKDURAK, Ayşegül GÜRBÜZ, Özlem DÜLGER, Rabia KILINÇ, Eda ÖZTÜRK, Gurbet BİLKİÇ, İsmail SARAÇ, Ceren Su ÇAM, Aylin YAZICI, Hikmet CAN, Nafiz Can KUŞ, Buse YENİŞEv, Mustafa YUDAR, Emel Rahime TOPAL, Tuğba AKGÜL, Fatma GÜNDEŞ, Bihter BÜYÜKSOLAK, Ali ÇANKAYA, Nadiye EFE, Beyhan ÖZ, Esmâ SARI, Hamide AKBAŞ, Süleyman SOLAK, Talip Zengin, Savaş KARCI, Merin Ceren ÖZEL, Gökhan BAYRAM ve Yüksel SIVACI' ya** ayrı ayrı teşekkürlerimi sunar, başarılarınızın devamını dilerim. Bir hayat için tüm personel özveri içinde çalışıyor. Sizlere minnettarız.

Muzaffer ALTUNTAŞ/ESKİŞEHİR

Ameliyatımızı başarı ile gerçekleştiren **Doç. Dr. Selami DOĞAN** ve tüm sağlık çalışanlarınıza teşekkürlerimizi sunarız. Hastanenizden mutlu şekilde ayrıldık. Temizlik ve bakım olarak hastanenizden çok memnun kaldık.

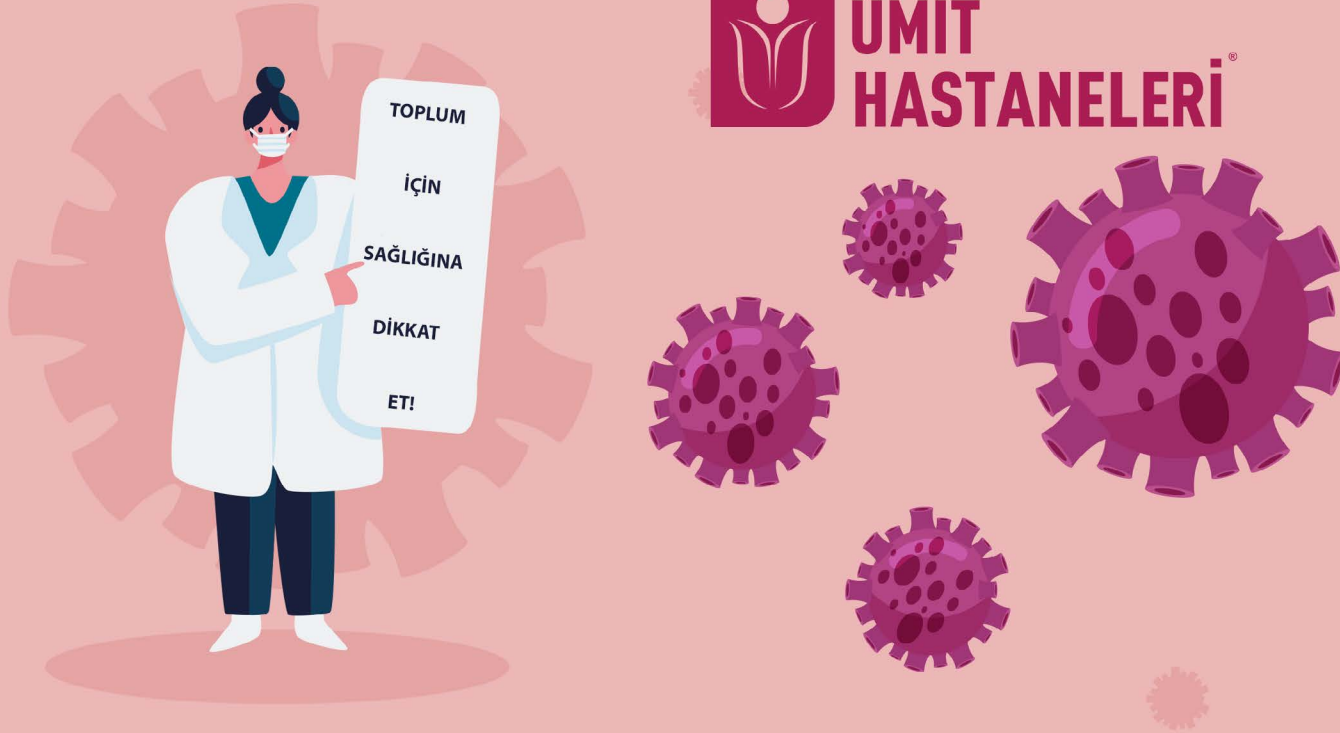
Rahşen TÜMEN/ESKİŞEHİR

Eşim ve ben aynı gün Özel Ümit Vişnelik Hastanenizde sağlık hizmeti veren göz doktorumuz **Op. Dr. Hatice ONUR** ve sağlık çalışanlarınız eşliğinde ameliyatımızı olduk. Hiçbir sıkıntı çıkmadan ve acı duymadan ameliyatımızı atlattık. Doktorlarımız yeryüzünde Allah'ın şifa elleridir. Esasında tüm doktor ve sağlık çalışanlarımıza teşekkür etmek isterim. Özellikle doktorumuz Hatice Hanım'a ve tüm çalışanlarınıza sonsuz teşekkürlerimizi iletiriz.

Necati AYDIN/ESKİŞEHİR

Özel Ümit Vişnelik Hastanesi kan alma biriminde Hemşire **Hesna ÖZKAN** annemin Covid-19 aşısını vurdu. Kendisinin ilgi ve alakasından çok memnun kaldık. Teşekkürlerimi sunar, başarılarının devamını dilerim.

Gülnur DALGAÇLI/ESKİŞEHİR



MİKRO ELİSA YÖNTEMİYLE COVID-19 ANTİKOR TESTLERİ

AŞI ÖNCESİ
VE SONRASI
ANTİKOR DEĞERİNİZİ

COVID-19
VİRÜSÜNÜ
GEÇİRDİKTEN SONRA
OLUŞAN BAĞIŞIKLIK
SEVİYENİZİ

VİRÜSÜ BELİRTİ
VERMEDEN GEÇİRİP
GEÇİRMEDİĞİNİZİ

ÖĞRENEBİLİRSİNİZ



WEB:
www.umithastanesi.com.tr

TELEFON:
0 (222) 335 0 335

BURUN ESTETİĞİNDE Hem Güzellik Hem Fonksiyon



RİNOPLASTİ | Estetik Burun Ameliyatı

Estetik kazanım sağlarken aynı zamanda nefes alıp
vermeyle ilgili sorunların çözümünde
önemli rol oynuyor.



ÖZEL
**ÜMİT
HASTANELERİ®**

SAĞLIĞINIZA ÖZEN

GÖSTERDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ



ÖZEL ÜMİT CHECK-UP PROGRAMI



KADIN CHECK-UP

ERKEK CHECK-UP

ÇOCUK CHECK-UP



TARAMA PROGRAMINA DAHİL OLAN
KANSER VE COVID-19
TARAMA TESTLERİ İLE
ERKEN TANI VE TEDAVİ İÇİN
ÖNLEM ALABİLİRSİNİZ.

Check -Up, sağlık sorunu olmayan bir kişinin yaş, kalıtsal yapı ve çevresel faktörler de dikkate alınarak, olası hastalıklarının erken dönemde tespit edilmesini ve önlem alınmasını amaçlayan sağlık taramasıdır. **Check-Up yaptırmak**, ileri evrelerde tedavi zorlaşan hastalıkların erken teşhisini sağlar, böylece en kısa zamanda tedaviye başlanabilir.

Özel Ümit Hastaneleri'nde, yaş ve cinsiyete göre oluşturulmuş, olası hastalık ve risklerin tanı ve tedavisi için kişiye özel Check -Up Programları uygulanmaktadır. "Sağlık Riski Değerlendirme" adı verilen bu yöntemle elde edilen sonuçlar doğrultusunda kısa sürede gerekli yönlendirmeleriniz ve kontrolleriniz gerçekleştiriliyor.

CHECK-UP BİLGİ & RANDEVU HATTI

0 530 104 06 18

0 222 335 0 335



eskisehirozelumithastaneleri



umithastanesi

www.umithastanesi.com.tr