

INTEGRAL  
MEDICINE GROUP

OCAK 2016  
Sayı: 1

# WAM Health

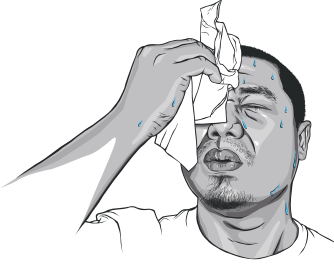
magazine





# İÇİNDEKİLER

- 06**  
Osteoartrit Tedavisinde Yeni Açılımlar  
Prof. Dr. Fikret Tüzün
- 07**  
Meme Hastalıkları  
Dr. Hakkı Köse
- 08**  
Güvenli Kırmızı Et Tüketimi ve Kanser Riski  
Prof. Dr. Faruk Aykan
- 09**  
Rehabilitasyon ve Yaşam Kalitesi  
Uzm. Dr. M. Pınar Akata
- 10**  
Öksürük  
Prof. Dr. Ahmet Akçay
- 11**  
Enfeksiyon Hastalıkları  
Uzm. Dr. Serpil Aşrırdizer
- 12**  
Klinik Romatoloji'de Ağrı Psikolojisi  
Prof. Dr. Fikret Tüzün
- 14**  
Soluksuz Kalmayın (Uyku Apnesi)  
Op. Dr. Hüseyin Batmansuyu
- 16**  
Rahim Ağzı Kanserinde Yeni Teknoloji  
Prof. Dr. Aydan Biri
- 17**  
Atereksiya  
Yrd. Doç. Dr. Alper Evrensel
- 18**  
Bruksizm ve Çene Eklemi  
Yrd. Doç. Dr. Hande Başat
- 20**  
Migren! Başımızın Derdi  
Uzm. Dr. Kemal Barkut
- 21**  
Kronik Ağrı ve Depresyon  
Uzm. Dr. Emel Kurt
- 22**  
Beden - İmge Algısı ve Özgüven
- 23**  
Probiyotik, Prebiyotik ve Sağlık Bağırsaklarda  
Prof. Dr. Osman Erk
- 24**  
Aşkın Yeni Tanımı "Mikro Anlar"  
Prof. Dr. Barbara Fredrickson



- 25**  
Doğru Beslenme  
Doç. Dr. Neva Banes
- 26**  
Demir Eksikliği
- 29**  
Çokolatanın Faydaları / Ailevi Hiperkolesterolemi  
Uzm. Dyt. Simge Çıtak / Prof. Dr. Lale Tokgözoğlu
- 30**  
Fomo / Fiziksel Yeterlilik / Phubbing  
Ayşe Aral
- 31**  
İnsülin Direncini İyileştirme  
Dr. Michael Murray
- 32**  
Sigara DNA Hasarına Yol Açıyor  
Prof. Dr. Elif Dağlı
- 34**  
Past Antibiyotik Dönem
- 35**  
Obezite ve Karaciğer Kanseri  
Prof. Dr. Abdülkadir Dökmeci
- 36**  
Yağa Aç Kalmayın
- 37**  
Mavi Bölgenizi Kurun / Beyin Sırları / Ağız ve Diş Sağlığı  
Ama Buettner / Steve Ramirez
- 39**  
Kakao / Seks Hayatınız / Duygusal Zeka  
Dr. Maria Pasinetti
- 40**  
Ne kadar Yaşayabiliriz? / Thera Suit Metodu
- 42**  
Bizden Haberler  
Fatma Köseliören
- 44**  
Kendinizle Anlaşmak  
Resa Tüzün
- 48**  
IQ, EQ, CQ, PQ / Ülkelerin Mutluluk İndeksi  
Kısa Haberler
- 50**  
İtalya'da Bir Türk Köyü; Moena- Turchia  
Gezi

# WHOLE WELLNESS MULTIPLE EDUCATION

# Health

OCAK 2016  
Sayı: 1

magazine

## YÖNETİM

<b>Yönetim Kurulu Başkanı</b>	Dr. Yavuz Köseliören
<b>Genel Koordinatör</b>	Prof. Dr. Fikret Tüzün
<b>Finans Yöneticisi</b>	Fatma Köseliören
<b>Kurumsal Pazarlama Müdürü</b>	Dilek Kütan
<b>Mali Danışman</b>	Haluk Sezgi
<b>İdari İşler Müdürü</b>	Hasan Karakelle

## YAPIM-YAYIN

<b>Yazı İşleri Müdürü</b>	Yrd. Doç. Dr. Hande Başat
<b>Kreatif Direktör</b>	Dilara Özçoban
<b>Görsel Yönetmen</b>	Ayça Öztürk
<b>Kapak Tasarımı</b>	Resa Tüzün

## KATKIDA BULUNANLAR

Prof. Dr. Fikret Tüzün	Prof. Dr. Barbara Fredrickson
Dr. Hakkı Köse	Doç. Dr. Neva Banes
Prof. Dr. Faruk Aykan	Uzm. Dyt. Simge Çıtak
Uzm. Dr. M. Pınar Akata Dönmez	Prof. Dr. Lale Tokgözoğlu
Prof. Dr. Ahmet Akçay	Ayşe Aral
Uzm. Dr. Serpil Aşirdizer	Dr. Michael Murray
Op. Dr. Hüseyin Batmansuyu	Prof. Dr. Elif Dağlı
Prof. Dr. Aydan Biri	Prof. Dr. Abdülkadir Dökmeçi
Yrd. Doç. Dr. Alper Evrensel	Ama Buettner
Yrd. Doç. Dr. Hande Başat	Steve Ramirez
Uzm. Dr. Kemal Barkut	Dr. Maria Pasinetti
Uzm. Dr. Emel Kurt	Fatma Köseliören
Prof. Dr. Osman Erk	Resa Tüzün

## BASKI

M.I.C.A  
Marketing Intellenge Consultancy Agency  
Fahrettin Kerim Gökay Cad. Pora Sk. No 1/17  
Ziverbey - 34772 Kadıköy İstanbul

## BASKI YERİ ve TARİHİ

İstanbul, Ocak 2016

## YAYIN TÜRÜ

Bu dergi Integral Medicine Group'un süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkelerine dayanan periyodik bir dergidir. 6 ayda bir yayınlanır. Bu dergide yayınlanan ilan, röportaj ve köşe yazısındaki fikir ve görüşlerin sorumluluğu yazarlarına veya görüşü bildirene aittir. Bu dergide yer alan yazı ve reklamların yasal sorumlulukları sahiplerine aittir. İzin alınarak alıntı yapılabilir.



INTEGRAL  
MEDICINE  
GROUP  
KURUMLARI

# EDİTÖRDEN



*Prof. Dr. S. Fikret Tüzün  
Integral Medicine Group CEO*

**YAŞAM ÇOK KATMANLIDIR.**

*Öğrenmek istiyorsanız okuyun, hissetmek istiyorsanız hayata gidin böylece hissetmekle, hayat teorik olarak da bütünleşir.*

*Hayat ölümle yaşam arasındaki uzun bir yoldur ve ancak yüksek hayal gücüne sahip olanlar onu yaratıcılıkla tamamlayıp dinginleştirirler.*

*Çoğu insan için tutku, hayal gücü, sevgi ve gözlemler yararsız ve anlamsız görülebilir. Fakat yaratıcılık hayatta kalmanın önemli bir unsudur.*

*Yaratıcılığı bir bilgi değil, bir hal ve bilinç olarak özümseyebiliriz.*

*Hayallerin peşinden koşmak, denemeye ve hedeflere kilitlenmek her zaman önemlidir. Hataları, yanlış seçimleri görüp yeniden hayal kurmak güzeldir. Bunun gerçekleşmesi ise bizi insan yapan değerleri özümsemekle olasılıklıdır.*

*Hayat gelişim ve olmamız gereken yöne doğru ilerlemektir. Deneyimleri yaşamak insana hayatın anlamını gösteren olgulardır. Birşeylere yer açmak, istekleri gerçekleştirmek, ürettiklerinden keyif almak hayatın değerleridir. Hayatı kendi dinamiklerimizle güçlendirmeliyiz.*

*Yaşam çok katmanlıdır. Önce hayatla dansetmek lazım, düşünmek ve her şeyi doğru çizelgeye koyabilmek için...*

*Dansetmek için de biraz gevşemek, çalışmak ve güçlenmek lazım.*

*Her durumda olumlu şeyler arama alışkanlığı yaşamı daha güzel bir boyuta taşıyacaktır.*



*Babarda gelinciklerin, güzel başlangıçları müjdelemesi gibi  
yeni yılda da tüm güzelliklerin ve sağlıklı günlerin sizinle olması dileğiyle...*



# Osteoartrit Tedavisinde Yeni Açılımlar

Prof. Dr. Fikret Tüzün  
Integral Medicine Group

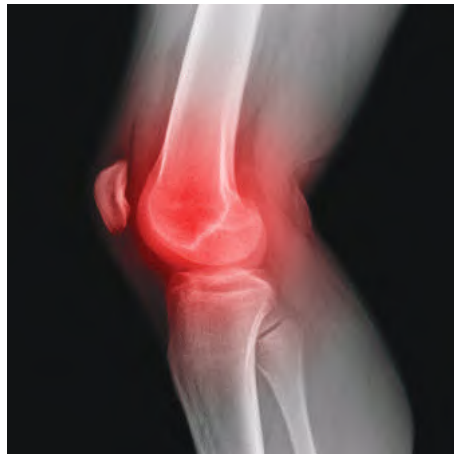
*Osteoartrit, ciddi kronik ağrı ve dizabilitenin en önemli nedenlerindedir. Günümüzde semptomların azalmasına yönelik çeşitli farmakolojik ve nonfarmakolojik tedavi yöntemleri kullanılmasına rağmen hastalığın progresyonu tam olarak önlenememektedir.*

Hastalığın gelişiminde kıkırdak, supkondral kemik ve synovyumun rolleri bulunmaktadır. Sistemik enflamasyonun da patogenezde önemi yadsınmaz. Kıkırdığın esas yapısı protein tip 2 kollajendir. Proteoglikanlar gibi diğer proteinler tip 2 kollajene yapısal açıdan destek olurlar. Kıkırdak mimarisi ve biyokimyasal bileşimi kondrositler tarafından kontrol edilir. Kondrositlerin aktivasyonunda sitokinler, interlökin 1 beta, interlökin 6 ve tumor nekroz faktör alfa ve enflamatuvar yanıtlar ortaya çıkar. Bu durum eklem bozulmasını başlatan önemli faktörlerdir. Enflamasyon sonucu kıkırdak ve subkondral kemikte bozukluklar oluşmaktadır. Daha sonra bu patoloji osteofitler ve supkondral kistlerin oluşumu ile devam eder. Osteoartritte sinovit' de sık görülebilmektedir. İlerleyen dönemlerde sinovisitlerin proliferasyonu ve doku hipertrofi artabilir. Sinovisitler enflamasyon yanında hyaluronik asit ve lubrisin gibi Lubrikan maddeler de üretirler. Osteoartritte sinovisitlerin bu özelliği çok azalmaktadır.

Osteoartrit tanısı hastanın septomları geliştiğinde konulabilmektedir. Osteoartritte çoğu kez erken patolojik süreç belirlenememektedir. Manyetik Rezonans Görüntüleme ile erken yapısal değişiklikler tespit edilebilir. Sitokinler ve enzimler gibi çeşitli biokimyasal belirtiler kollajen ve proteoglikan gibi maddelerin degradasyonu sonucu oluşmaktadır. Eklem aralığında daralma, osteofit formasyonu subkondral skleroz ve kistler ileri evre osteoartrit' in temel bulgularıdır.

## TEDAVİ:

Osteoartrit tedavisinde davranışlar rehabilitasyon, farmakolojik ve cerrahi olmak üzere çeşitli yöntemler uygulanmaktadır. Fizik tedavi yöntemleri ve egzersizler kas kuvvetinin artırılması, aerobik kapasitenin kazanılması ve semptomların büyük ölçüde giderilmesi açısından önemlidir. Cerrahi tedavide ise daha az invaziv eklem koruyucu yöntemler tercih edilmeye başlanmıştır. Farmakolojik tedavide parasetamol ve nonsteroidol antienflamatuvar ilaçlar hala anahtar rol oynamaktadırlar. Kondrotin ve glukozaminler de kısmen antienflamatuvar ve antikatabolik etkiler göstermektedirler.



Intraartiküler kullanılan hyaluronik asit normal eklem lubrikasyonuna olumlu katkıda bulunduğu ve kondroprotektif etki sağladığı görülmektedir. Platelet rich plasma (PRP) enjeksiyonları ile de klinik ve moleküler düzeyde olumlu etkiler oluşabilmektedir. Eklem içi kortikosteroid enjeksiyonları enflamasyonun ön planda olduğu dönemlerde etkili olup göreceli olarak kısa sürelidir.

## TEDAVİDE YENİ YAKLAŞIMLAR:

Kolajen hidrolizatlar kollajen doku ve proteoglikanlar üzerinde etkilidirler. Kollajen sentezini hızlandırarak eklem iyileşmesine katkı sağladıkları görülmektedir. Araştırmalar kollajen hidrolizatların kondrositleri harekete geçirecek tip 2 kollajen ve proteoglikanlarda artış oluşturduğunu göstermektedir.

# MEME HASTALIKLARI

Uzm. Dr. Hakkı Köse  
Özel Gazi Hastanesi

Meme kanseri dünyada kadınlar arasında en sık görülen malign tümör olup, kadınlarda görülen tüm kanserlerin yaklaşık %30'unu oluşturmaktadır. Türkiye'de 1999 yılında 8.879 olan meme kanserli kadın sayısı, 2003 yılında 12.772'ye yükselmiştir. Ayrıca ülkemizde tüm kanserlerin %24.1'ini meme kanserlerinin oluşturduğu belirtilmektedir. Ülkemizde geleneksel aile modeli yaygın olup; ailenin en az iki çocuk sahibi olması, emzirmenin annenin önemli rollerinden biri olarak düşünülmesi, beslenmede karbohidratlı besinlere ağırlık verilmesi, toplumsal ve dinsel nedenlerle özellikle kadınlar arasında alkol tüketiminin az olması meme kanserinden koruyucu faktörlerdir.

Hastalar en sık memede ağrı (mastalji/mastodini), meme başı akıntısı, memede ele gelen kitle, memede şekil ve renk değişikliği gibi yakınmalarla doktora başvururlar. Memede ağrı nadiren kanser belirtisidir, genellikle fibrokistik meme yapısına sahip kadınlarda daha belirgin olarak hissedilir.

Meme başı akıntısı;

Her iki meme başında kendiliğinden ya da sıkılaşma, süt rengi ya da yeşil - gri renkli akıntı gelmesine normal durumlarda da rastlanabilir.

Genellikle tek memede kızarıklık, ağrı, lokal ısı artışı olur. Mastit tedavisi erken başlanırsa abseleşme olmadan iyileşme sağlanabilir. Abse varlığı saptanırsa, cerrahi olarak abse boşaltılmalıdır.

Emzirmeye bağlı olmayan mastit;

\* Emzirme dönemi dışında memenin dış kısımlarında gözlenen enfeksiyonlar daha çok menapoz öncesi kadınlarda görülür. Genellikle diyabet, romatoid, artrit, steroid kullanımı ve travma ile birliktedir. Sigaranın meme başı ardındaki süt kanallarında tahribata yol açtığı ve mikroplara karşı eğilimi arttırdığı düşünülmektedir.

\* Meşe başı çevresinde tekrarlayan mastit, abse, koyu meme başı akıntısı, meme başının içeri çekilmesi ve iyileşmeyen fistül ile kendini gösterir

\* Meme başı etrafında kızarıklık, sıcaklık artması ve hassasiyet olur.

Meme başı altındaki abselerin;

\* Tekrarlama ihtimali fazladır, sigara alışkanlığı devam

eden hastalarda genellikle tekrarlar. Sık sık tekrarlayan abse ile gelen hastalarda, meme başı ardındaki genişlemiş süt kanallarını çıkarmaya yönelik ameliyat yapılır.

\* Muayene bulgularında ya da görüntüleme yöntemlerinde kanser şüphesi varsa iltihaplı bölgeden mutlaka biyopsi almak gerekir.

Memede ele gelen kitle;

\* Kistler içi sıvı dolu kesecikler olup süt kanalı bezlerinin genişlemesi sonucunda oluşurlar.

İyi huylu kitleler;

\* Adetlerle ilişkili olarak kistler büyüyüp küçülebiller, kendiliğinden kaybolabilirler.

\* Ultrason ile saptanan ince duvarlı basit kistler herhangi bir belirti vermiyorsa takip gerektirmez. İçerisinde yoğun bir sıvı bulunan komplike kistler takip edilmeli, gerekirse biopsi ve aspirasyon sitolojisi yapılmalıdır.

Fibroadenomlar;

\* Kadınlarda memede en sık görülen iyi huylu kitledir.

\* Eğer çapı çok küçük değilse, muayene esnasında memede düzgün sınırlı, yuvarlak ya da elips şeklinde, elin altında kolayca kayan bir kitle olarak ele gelir.

\* Basit fibroadenomlar meme kanseri riskini arttırmazlar, fakat muayene bulgusu ve radyolojik bulguları fibroadenomu düşündürülen hastaların düzenli aralıklarla izlenmeleri gerekir.

MEME KANSERİ

Meme kanseri, süt bezleri ve süt kanallarındaki normal meme hücrelerinin değişime uğraması ve kontrol edilemez bir şekilde çoğalıp kütleye dönüşmesiyle ortaya çıkar.

Tümörlü dokudan ayrılan kanser hücreleri kan ya da lenf dolaşımı aracılığıyla vücudun diğer bölgelerine gidebilir. Kadınlarda en sık görülen kanser olan meme kanseri; erken evrede yakalandığı takdirde başarıyla tedavi edilebilmektedir.

Bu nedenle kadınların;

\* 20 yaşından itibaren her ay kendi kendine meme muayenesi, 1 - 3 yılda bir doktor muayenesi yaptırılması gerekir (kadının taşıdığı risk faktörlerine göre muayene sıklığı değişebilir).

\* 40 yaşından itibaren her ay kendi kendine meme muayenesi, yıllık doktor kontrolü, 1 - 2 yılda bir mamografi (kadın taşıdığı risk faktörlerine göre mamografi sıklığı değişebilir.)

\* 50 yaş sonrasında her ay kendi kendine meme muayenesi, yıllık doktor kontrolü ve mamografi yapılması erken kanser teşhisi için önerilmektedir. Taramalar sırasında henüz birkaç mm'lik, ele gelmeyen tümörler bile saptanabilir ve hastaya başarılı bir tedavi şansı sunar.

Meme kanseri bulguları;

\* Ele gelen kitle (bu kitleleri %80'i iyi huylu olmakla birlikte ayırıcı tanı için ultrason ve gerektiğinde biyopsi yapmak gerekir.)

\* Meme başından kendiliğinden kanlı akıntı gelmesi,

\* Meme başının içeri çekilmesi,

\* Meme cildinde değişiklikler (meme cildinde belirli bölgede derinin kalınlaşarak portakal kabuğu görünümünü alması, ciltte uzun süre devam eden kızarıklık, yara, sertleşme, deformite meme kanserinde görülebilen bulgulardır.

# GÜVENLİ KIRMIZI ET TÜKETİMİ

## ve KANSER RİSKİ

Prof. Dr. Faruk Aykan

İlk çalışmalar 1975 yılına kadar gidiyor. Epidemiyolojik çalışmalarda, dünyanın değişik ülkelerde kişi başı günlük kırmızı et tüketimi miktarı ile o ülkede kolon kanseri görülme sıklığı arasında doğru orantılı bir ilişkinin varlığı gösterildi. Örneğin, kişi başı günlük kırmızı et tüketimi 200 gramdan fazla olan ABD’de kolon kanseri sıklığı yüzbinde 50’nin üzerinde iken, kırmızı etin çok az tüketildiği Japonya’da bu oran yüzbinde 10’un altındaydı. Çalışmaların meta- analizleri yayınlandı ve 2007 yılında sürekli ve düzenli yüksek miktarda kırmızı et tüketiminin kolon kanseri açısından ikna edici bir risk faktörü olduğu, başta ABD ve Avrupa Birliği ülkeleri olmak üzere birçok ülkede kabul edildi ve kılavuzlara girdi.

### GÜVENLİ KIRMIZI ET TÜKETİMİ

2007 yılından günümüze tüm bu kılavuzların önerdiği güvenli kırmızı et miktarı erişkin bir birey için günde 70 gram veya haftada 500 gram. Bu miktarın üstünde tüketilirse kolon kanseri riski yüzde 20- 30 artıyor. Sürekli ve düzenli yüksek miktarda kırmızı et tüketimiyle kolon kanseri oluşumundaki moleküler mekanizmalar henüz tam olarak aydınlatılmadı. Ancak, bu konuda hayvan deneylerinde gösterilmiş olan önemli faktörler var. Bunlar sindirim sisteminde nitrozamin ve nitrozamid denilen kanserojenik moleküllere dönüşmektedir. Diğer kanserojenler kırmızı etin direkt ateşle pişirilmesi ile ortaya çıkan polisiklik aromatik hidrokarbonlar (PAH) ve heterosiklik aminlerdir (HCA). Tüm bu kanserojen moleküller kolon mukoza hücrelerinde mutasyona yol açabiliyor.



Grup 3: İnsanda kanserojen olarak sınıflandırılmamış olan 503 madde ve etken yer alıyor. Örneğin düşük frekanslı elektrik alanları, statik manyetik alanlar, hepatit D.  
Grup 4: Bu grupta muhtemelen insan için kanserojen olmayan madde ve etkenler yer alıyor.



Dünya Sağlık Örgütü(WHO) kanserle ilişkisine göre maddeleri 5 gruba ayırıyor:

Grup 1: İnsanda kanserojen olduğu kanıtlanmış 118 madde ve etken yer alıyor. Örneğin, X ve Gamma ışınları, radyoaktif maddeler, tütün ve tütün dumanı, Hepatit B ve C virüsü (kronik enfeksiyonla birlikte), alkol, hava kirliliği, tahta tozları, deri tozları.

Grup 2A: Muhtemelen 75 madde ve etken yer alıyor. Örneğin, DDT, androjen steroidler (anabolizan ilaçlardan), inorganik kurşun bileşikler, **kırmızı et**.

Grup 2B: Kanserjen olması mümkün 288 madde ve etken yer alıyor. Örneğin kloroform, naftalin, kurşun, nikel, kobalt ve kobalt bileşikler, talk içeren pudralar, kuru malzeme maddeleri, kahve (sadece mesane için).



# REHABİLİTASYON ve YAŞAM KALİTESİ

Uzm. Dr. M. Pınar Akata Dönmez  
OrNöRam - Şişli



Rehabilitasyon kavramı, kaybedilmiş beceri ve kapasitenin yeniden kazandırılmasına yönelik çalışmaları kapsar. Kırıklar, protez ameliyatları gibi ortopedik ameliyatlara, beyin damarlarının tıkanma veya kanaması sonucunda oluşan inmeler, omurilik yaralanmaları gibi nörolojik hastalıklar insan bedeninde işlev kayıplarına yol açarlar. Ağır eklem ve omurga hastalıkları da beden için çok hareketini yapmasına engel olur. Rehabilitasyon bu kayıpları ve kısıtlanmaları yeniden kazanmaya yönelik bir programdır.

Sağlıkta Yaşam Kalitesi 'bir insanın yaşamının tüm önemli olanaklarından tat alabileceği sağlık durumu' olarak tanımlanabilir. Tüm hastaların toplum içerisinde kendi sosyal durumlarında (yaş, cinsiyet, iş) bulunan diğer insanlarla aynı yaşam kalitesini sürdürülmesi tüm tedavilerin ve elbette rehabilitasyonun hedefi olmalıdır. Bir inme hastasının veya bir kalp hastasının da evinden dışarıdaki yaşama uyum gösterebilmesi gereklidir. Örneğin kalp hastalıklarında Dünya Sağlık Örgütünün sınıflamalarına göre bir 'akut evre' (erken dönem, istirahat ve yoğun bir tıbbi tedavinin gerektiği hastanede geçirilen dönem) bir 'yeniden uyumlanma süresi' (hastaneden çıktıktan sonraki 1-3 aylık süreç) ve son olarak da tüm yaşam boyunca devam edecek olan bir 'sürdürme' evresi vardır. Bu sınıflama aslında bir çok hastalık için de geçerlidir. Bu evrelerden 'yeniden uyumlanma' evresi risk faktörlerinin azaltılması, fiziksel kapasiteyi arttırıcı egzersizlerin yapılması, hastalıkla ilgili eğitim ve danışmanlık verilmesi ve psikolojik destek verilmesi gereken dönem olarak tanımlanır. Bu evrenin iyi değerlendirilmesi hastaların verimli sosyal yaşama dönmeleri, kaygı ve kayıp nedeniyle psikolojik problemlerinin oluşmamasına yol açtığı gibi hastanın yeniden başlangıçtaki haline dönmelerini, hastane yatışlarına gerek duyulmasını engeller. Rehabilitasyon sadece 'kayıpların' yerine konmasıyla sınırlı değildir. Bazı hastalıkların yan etkisi olarak oluşabilecek kısıtlanmaların ortaya çıkmasını engellemek için koruyucu olarak da uygulanabilir.

tedavilerinde kullandığımız cihazlar daha ayrıntılı, daha kapsamlı ve etkin oldular. Biz doktorlar ve sağlık çalışanları olarak bu gelişmeleri yakından takip edip, kliniklerimizde yer vermeye özen gösteriyoruz. Kişi günlük yaşamı içerisinde nasıl ayrıntılı ve olağanüstü bir varlık olduğunu fark etmeden hareket eder, yaşar. Çocukluğundan itibaren yaşamının her anında çevresiyle bedeni arasındaki duyu, algı, ve duyu aracılığı ile oluşan gelişme ve değişimler onu yapılandırmıştır. Hasta yakınları bana hastalarıyla ilgili 'nasıl, ne zaman, hangi sürede' gibi soru sorduklarında ben cevap vermeye hep aynı cümle ile başlarım. Bence rehabilitasyonu en iyi anlatan örneklemedir, bu yazıda da bu cümleyi kullanmak istedim. 'Su içmek bir mucizedir aslında'. Önce susadığınızı algılamamız gerekir, sonra suyun nerede olduğunu hatırlamamız, sonra o suya ulaşırsanız susuzluk duygunuzu giderebileceğinizi bilmeniz, ve suya ulaşmak için bağımsız hareket edebilmemiz gerekir. Suyu elinize almanız, şişede ise kapağı açmanız, ağızınıza götürmeniz, ve yutabilmeniz gerekir. Üstelik suyu yeterince içip susuzluğunuzun geçtiğini algılamamız da bu sürecin bir parçasıdır. Bu aşamalardan birinde bile aksama varsa susuzluğunuzu gideremezsiniz. Bu basit günlük hareket, gün içinde kim bilir kaç kez fark bile etmeden yaptığımız bu iş bunca basamağın eksiksiz olmasına bağlıdır. İşte bu yüzden her yudum suyu içtiğimde ben bu mucizenin tadını çıkarırım. Rehabilitasyon bu basit hareketin tüm aşamalarını değerlendirip hangi aşamada eksiklik varsa onu gidermeye yönelik farklı içerikleri, yani egzersizler, teknolojik cihazlamalar gibi öğeler kullanılarak programlanır. Hasta gelişme gösterdikçe yeniden yapılandırılır, yeni ve daha yüksek hedeflere doğru ilerlenir. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon uzmanı olarak bilgi ve tecrübeme göre her bireyin benzersiz özellikleri ve her hastalığın farklılıkları göz önünde tutulduğu, tedavi programının tamamen kişiye özel olduğu bir yaklaşımla sürdürülmesi gerektiğine inanıyorum. Asistanlık yıllarımda bir çok ağır, çeşitli bedensel

işlevlerini kaybetmiş hastaların başvurduğu bir poliklinik gününün sonunda hiçbir ağrı davranışı olmadan odama giren genç bir hastaya şikayetiniz nedir diye sorduğumda aldığım cevap beni çok etkilemişti. Sol elini bir kemana yerleştirir gibi omzunun üzerine kaldırmış ve parmaklarını oynatıp, 'Do re mi, mi çalamıyorum' demişti. Benim hayret dolu bakışlarıma cevap olarak da 'Ben ... orkestrasının birinci kemanıym demişti ve mi çalamıyorum.' Sol elinin küçük parmağındaki bir sorun yüzünden tüm meslek hayatı değişebilir insanın, üstelik o parmak elin toplam becerilerinin sadece yüzde altısına sahipken. Bu nedenle benim gözümde hastanın hiçbir beceri veya işlevi önemsiz değildir. Her insanın yaşamı olduğu kadar yaşam kalitesi de değerlidir.

Çevresi, yaşam biçimi ve kişilikleri, iş ve hobilerinin her biri insan bedenini etkiler. Ben uzun süreli hasta takipleri sonucunda ağrıyı gidermek kadar ortaya çıkış nedenine de odaklanılması gerektiğine inandım. Hastayı tedavi edip, onu hasta eden ortama göndermemek için yaşam biçimi, evi, iş yeri ile ilgili bilgileri; gelecekte yapmak istediklerini de öğrenmeye çalışıyorum. Hastalarını kısıtlamak değil, yapmak zorunda olduklarını ve yapmak istediklerini gerçekleştirirken, bedenlerini sakatlamamayı öğretmem gerektiğine inandım. Bunlar da hastayı iyi tanımak, ergonomi, biyomekanik konularında anlayabileceği ve günlük davranışlarında uygulayabileceği bir eğitim vermeme, stres kontrolü dahil bir çok açıdan onu sağlıklı tutacak konularda aydınlatmamız anlamına geliyor. Bu bilgiler ışığında hasta günlük yaşamında bedenini en doğru kullanmanın yöntemini kavradığı için yaşam kalitesinde artış meydana geliyor. Rehabilitasyon uygulamalarında hastaya özel, içinde bulunduğu duruma yönelik, bireysel hazırlanmış, emek yoğun çalışmalar, her hasta grubuna aynı şekilde uygulanan ileri teknolojik uygulamalara kıyasla daha iyi sonuç verebilmektedir. Ancak bu sayede hastanın 'yaşamının önemli olanaklarından tat alabilme' hedefine ulaşılır. Hastaların tedavilerinin uygulanacağı kurumları seçerken bu etkeni de önemle göz önünde tutması gereklidir.

# ÖKSÜRÜK



Prof. Dr. Ahmet Akçay

Öksürük, öksürük reflekslerinden sorumlu olan sinirlerle veya havayolunda irritasyonla tetiklenen istemsiz bir reflekstir.

Öksürük, öksürüğün karakteristik özelliklerine göre farklı tiplere ayrılabilir.

## KURU ÖKSÜRÜK:

Balgamın olmadığı, daha çok irritasyona bağlı olan öksürük tipidir. Kuru öksürük sıklıkla soğuk algınlığı nedeniyle görülür. Boğazdaki enfeksiyon nedeni ile irritasyona bağlı öksürük görülür. Bademcik iltihabı, larenjit, sinüjit gibi üst solunum yollarında enfeksiyon kuru öksürüğe neden olabilir. Alerji nedeniyle olan öksürükler genelde kuru öksürük şeklindedir. Reflüye bağlı bazı tansiyon düşürücü ilaçlara bağlı öksürük de kuru öksürüğe neden olabilir.

## BALGAMLI ÖKSÜRÜK:

Genellikle akciğerdeki enfeksiyon nedeniyle olan öksürüklerde görülür. Zatürre bakterilere, virüslere, mantarlara bağlı olabilir. Hava yollarında sıvı veya mukus nedeniyle olur. Balgamli öksürükle birlikte özellikle yüksek ateş varsa akla zatürre gelmelidir. Balgamli öksürük özellikle sabah kalkınca oluyor ve 1-2 aydan daha uzun sürüyorsa akciğerlerin bronşlarında harabiyet sonrası gelişen bronşektazi nedeniyle olabilir.



## KURUP ÖKSÜRÜK:

Trakea ve larinkste viral enfeksiyon sonrası bu bölgede ödem gelişmesi sonucu aniden havlama şeklinde öksürük olur. Nefes borusunun girişinde gelişen ödem, nefes borusunu daralttığı için nefes almada güçlük ve sesli nefes alma görülür.

## BOĞMACA ÖKSÜRÜĞÜ:

Boğmaca mikrobi tarafında oluşan öksürüktür. Gribal enfeksiyon gibi başlayan öksürük 1-2 hafta içinde boğulmalar şeklinde olmaya başlar. Öksürük krizleri sonrasında derin nefes alınır. Öksürük sırasında kusmalar olabilir. 2-3 ay kadar süren bir öksürük olur. Hafifi ateş ve burun akıntısı da genelde birlikte olur.

## HIRILTILI ÖKSÜRÜK:

Astım veya bronşiolit gibi hastalıklar sırasında akciğerde bronşların daralmasına bağlı hırıltı ile birlikte öksürük vardır. Islık çalma şeklinde akciğerlerden ses gelebilir.

## PSIKOJENİK ÖKSÜRÜK:

Fiziksel nedenlerle açıklanamayan öksürüktür. Genellikle gribal enfeksiyon sonrası devam eder. Öksürük şekli genelde tekrarlayıcı kuru öksürük şeklindedir ve farklı bir sestedir. Uyanırken olmaz, uykudayken olur.

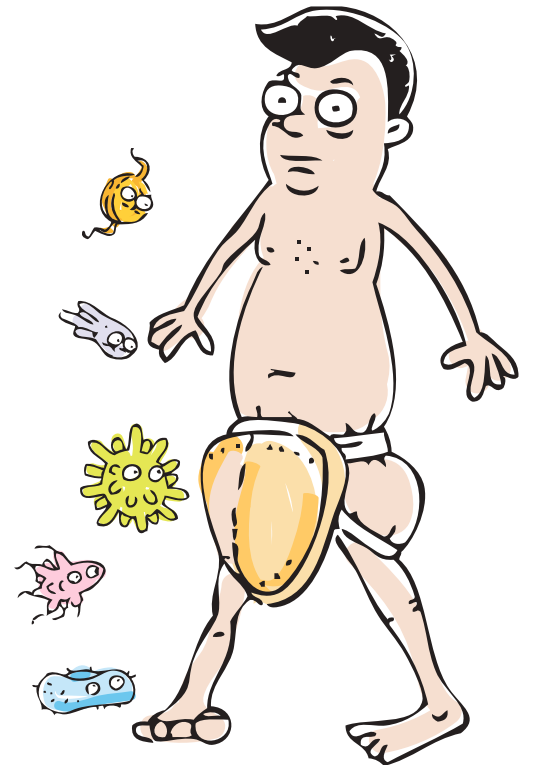


# ENFEKSİYON HASTALIKLARI

Uzm. Dr. Serpil Aşirdizer  
Özel Gazi Hastanesi

Bir organizmanın duyarlı konakçı dokusuna girip üremesi, çoğalması ve koloniler oluşturmasına enfeksiyon, konakçıda hastalık belirtileri veya dokutravması şeklinde fizyolojik yanıt oluşturmasına da enfeksiyon hastalığı denir. Enfeksiyon hastalıkları, hastalık yapıcı virüsler, bakteriler, mantarlar gibi mikropların veya parazitlerin çeşitli yollarla vücuda girmesiyle ortaya çıkan hastalık tablosu olarak tanımlanmakta olup; bu hastalıkların, bir bireyden diğerine veya bir türden diğerine geçebilmelerinden dolayı, genellikle "bulaşıcı hastalıklar" olarak da tanımlandıkları görülmektedir. Enfeksiyon hastalıkları zaman zaman patlamalar yapmakta ve hızlı bir şekilde yaptığı pandemilerle toplu ölümlere neden olabilmektedir. HIV enfeksiyonunun dünyada ilk tanındığı 1981 yılından bu yana geçen sürede ise 25 milyon insanın HIV'e bağlı hastalıklar sonucu öldüğü bilinmektedir. Damar yolundan ilaç (uyuşturucu) alan bağımlılar, çok eşli cinsel ilişkiye girenler, kan veya kan ürünü alıcıları, dövme yaptıranlar, sağlık personeli ve hemodiyaliz hastaları, bulaşıcı hastalıklar salgın olduğu yerlere gidenler, bağışıklık sistemi tam gelişmemiş üç aylıktan daha küçük bebekler, ailesinde bulaşıcı hastalık taşıyan kişi bulunanlar, yaşlı ve yatalak olanlar, kanser gibi bağışıklık sistemini felce uğratan bir hastalığı olanlar, bağışıklığı bastırıcı ilaçları kullananlar enfeksiyon hastalıkları için risk grupları içerisinde sayılmaktadır.

Enfeksiyon ile bulaşmış nesnelere, efektif ajanın, konakçıya bulaşması uzun süre dış ortamda canlı kalabilen mikroorganizmaların hava, toz ve ya tükürük, balgam, burun, gözyaşı sıvılarının damlacık yolu ile duyarlı konakçıya bulaşması, enfeksiyon kaynağı olan ya da enfekte olan gıdaların ağızdan alınımı müteakip sindirim yolu ile bulaşma şeklinde meydana gelebilmektedir. Hasta veya taşıyıcı kişinin tükürük, balgam, burun, gözyaşı sıvıları gibi vücut sıvılarından patojenlerin, öksürme ve hapşırma gibi davranışları sırasında havaya karışan ve havada asılı kalan damlacıkların ya direkt solunum yolu, ya da toz ve toprağa karışarak bunların solunumu ile vücuda girmesiyle tüberküloz, grip, soğuk algınlığı, çocuk hastalıkları (difteri, boğmaca, kabakulak, vb.) gibi hastalıklar ortaya çıkabilmektedir. Kirli suların, açık tuvaletlerin, açıkta satılan yiyeceklerin, sinek, böcek ve fare gibi canlıların çok olduğu yerlerde salgınlara yol açabilirler. tüberküloz, tifo, paratifo, brusella, dizanteri, poliomyelit (çocuk felci) en sık sütte bulaşan hastalıklar arasında sayılmaktadır. Tüm önlemlere rağmen, bir enfeksiyon hastalığını gösterebilecek, ateş, baş ağrısı, bulantı, kusma, döküntü, çocuklarda dizlerde kızarma ve ağrı gibi sıra dışı bulgular ortaya çıktığında, bu durumlar ihmal edilmeyerek bir doktora başvurulmalıdır.



# KLİNİK ROMATOLOJİ'DE AĞRI PSİKOLOJİSİ

Prof. Dr. Fikret Tüzün  
Integral Medicine Group



**Nörokimyasal bir duyum olan ağrı,  
fiziksel olduğu kadar ruhsal bir yaşantıdır.**

Ağrının algılanma hali duygular ve içinde yaşanılan durumla doğrudan ilgilidir. Klinik faktörler yeterli olmamasına rağmen veya tıbbi durumun çok üzerinde hissedilen ağrı psikojen ağrı olarak isimlendirilir. Ağrı eşik, ağrı hissini duyumsandığı en hafif uyaran şiddetini tarif eder. Ağrı toleransı ise ağrıya tahammül anlamında olup, kişinin dayanabileceği en yüksek ağrı derecesidir. Ağrı davranışı ise ağrı çeken kişinin sergilediği motor faaliyetleridir. Ağrı 3- 6 aydan kısa ise akut ağrı sendromu, uzun ise kronik ağrı sendromu olarak adlandırılır. Son yıllarda vücudun fizyolojik işlevlerine, normal dengesine dönmeye yol açan ağrıya da kronik ağrı denmektedir. Akut ağrı genel bir anksiyete sendromuyla karakterize olup, savaş, kaç ya da korkup donakal prensibini gösterir. Kronik ağrının ise adaptif bir işlevi olmayıp, psikolojik – psikiyatrik belirtilere yol açar. Huzursuzluk, uyku bozuklukları, tükenmişlik hissi, libido azalması, psikomotor yavaşlama, içe kapanma, sosyal ortamlardan uzaklaşma belirtileridir. Kronik ağrı bozukluğu yapan romatizmal hastalıklarda sık görülen psikiyatrik bozukluk depresyon, en sık görülen ruhsal belirti ise anksiyetedir. Kronik ağrı bozukluklarında uzun süre ağrı ile boğuşan birey tartışmacı, öfkeli, sorumluluklardan kaçan, sürekli yakınan biri haline gelebilmektedir. Ağrı ile etkin biçimde başa

çıkılmadığında anksiyete ve depresyon gelişimi hemen hemen kaçınılmazdır. Anksiyete ve depresyon geliştiğinde ise ağrı algısı artmakta, kişi başa çıkma düzeneklerini kullanamamakta ve bir kısır döngüye girilmektedir. Hayata olumsuz yönden bakan, çaresizlik ve yetersizlik duyguları içindeki insanların ağrı eşikleri düşük olup, daha şiddetli ağrı hissederler. Aile içindeki etkileşimler de ağrı psikolojisinde önemli role sahiptir. Kişiyile sadece hastalığı zamanında ilgileniyor, sevgi ve şefkat gösteriliyorsa ağrı kısır döngüsü kolayca gelişecektir. Ağrı, kişiye ailede ve işte ayrıcalık sağlıyorsa, sosyal yapı ağrı ile iletişime kolaylık sağlıyor, toplumsal kabul görüyorsa ağrının algılanması ve ağrı yakınmaları daha şiddetli olur.



# Klinik Romatolojide ağrı tedavisinde ağrının psikolojik boyutu hiçbir zaman ihmal edilmemeli, genetik, fizyolojik, kültürel, sosyal ve ruhsal yönleriyle bir bütünlük içinde ele alınmalıdır.

Ağrı psikolojisi hipokondri ve konversiyon – somatizasyon arasında seyrederek. Hipokondriyazis grubunda bireyler ağrılarıyla özellikle ilgilenir, kolaylıkla gösterirler. Buna karşın hayatlarında her şeyin yolunda gittiğine dair ısrarcıdır, ağrının ruhsal durumla bağlantısını şiddetle inkar ederler. Konversif hastalar ise ağrıdan yakınmakla birlikte, bu konu ile aşırı ilgilendiklerini inkar ederler. Ruhsal sorunlarını konuşabilirler ancak aradaki bağlantıyı kolayca göremezler. Yani hipokondriyak kişiler psikolojik ağrı, sinirsel ağrı deyimine şiddetle karşı çıkarken, konversif hastalar ılımlı yaklaşırlar, ancak iç görülerindeki zayıflık nedeniyle bağlantıyı anlamazlar. Kronik ağrı şikayetiyle doktora başvuran hastaların yaklaşık %30' unda romatizmal rahatsızlıklar saptanmamaktadır. Uzun süren ağrı depresyona neden olabilirken, kronik ağrı bir depresyon belirtisi de olabilir. Baş, sırt, mide ve karın ağrıları depresyonun ilk belirtisi olabilir. Anksiyete ağrı algısını artırırken, ağrı da anksiyete düzeyini yükseltir. Somatizasyon bozukluğu bulunan hastalar ise ruhsal sorunlarını bedensel yakınmalarla, en çok da ağrı ile anlatırlar. Doktor doktor gezerek, farklı sağlık kurumlarını dener, aynı tahlil ve tetkikleri defalarca yaptırırlar. Konversiyon bozukluğunda sırt, göğüs ve kol ağrıları ana yakınma olabilir. Hipokondriyaziste genel vücut ağrısı temel yakınma olabilir.

## AĞRI BOZUKLUĞUNUN ÖZELLİKLERİ ŞUNLARDIR:

- \* Ağrının şiddeti klinik belirtilerden ve fizik muayene bulgularından daha yüksektir.
- \* Tedaviye olumlu yanıt zayıftır.
- \* Hasta ağrının psikolojik kökenli olmadığına ısrarcıdır.
- \* Ağrıyı kanıtlamak hastanın temel uğraşı olmuştur, bundan dolayı bazen abartılı ağrı davranışları gösterir.
- \* Ruhsal bozukluklarda ağrı temel belirtilerendir.
- \* Somatizasyon bozukluğu
- \* Hipokondriyazis
- \* Konversiyon bozukluğu
- \* Panik bozukluğu
- \* Yaygın anksiyette bozukluğu
- \* Uyum bozukluğu
- \* Disparoni ve vajinismus gibi cinsel ağrı bozuklukları.

Romatizmal hastalıklarda kronik ağrı bozukluklarında birincil psikolojik sorunun saptanması veya ağrıya sekonder gelişen ruhsal sorunun teşhis edilerek tedavinin planlanması önemlidir.



# SOLUKSUZ KALMAYIN

Çok şiddetli horladığınız söyleniyorsa, sabahları yorgun uyanıyorsanız ve gündüzleri uyukluyorsanız uykuda solunum duraklamaları (uyku apnesi) sorununuz olabilir. Apne kelimesi Yunanca'da "soluksuz kalmak" anlamına gelir..

Op. Dr. Hüseyin Batmansuyu  
Özel Gazi Hastanesi



## UYKU APNESİ

Bir çok kişi horlamanın ciddi bir sorunun işareti olduğunu bilmez; ayrıca uyku apnesi olan kişilerin hepsinde horlama da yoktur. Horlama çok şiddetli ise, horlamalar arasında sessiz dönemler varsa ve bunlar özellikle sırtüstü pozisyonda uyurken oluyorsa doktora muayene olmanız gerekir.

### BELİRTİLERİ

- \* Gündüz uyuklama
- \* Şiddetli horlama
- \* Uyku sırasında solunum duraklamasının başkaları tarafından gözlenmesi
- \* Solunum güçlüğü ile uyanma
- \* Ağız kuruluğu ve boğaz ağrısı ile uyanma
- \* Sabah başağrıları

### NEDENLERİ

Uyku derinliğinin azalmasını takiben bazı kişilerde bir iki kısa derin nefes alma ile, bazı kişilerde ise şiddetli horlama ve yutkunma sesleri ile solunum tekrar başlatılır. Bu durum bütün gece saatte 20-30 kere tekrarlayabilir. Bu derecede uyku apnesi olduğunda derin uykuya geçmek hiç mümkün olmaz, kişi bütün uykusunu solunum çabası içinde geçirir ve gündüz uyuma ihtiyacı duyar

### RİSK FAKTÖRLERİ

- \* Kilo fazlalığı. Boyunun kısa ve kalın olması boğazda hava yolunun daralmasına neden olur. Ancak uyku apnesi zayıf kişilerde de görülebilir.
- \* Büyümüş bademcikler ve geniz eti varlığı.
- \* Boğazın dar yapıda olması.
- \* Uyku apnesi erkeklerde kadınlardan iki kat sık görülür.
- \* Uyku apnesi orta yaş üzerindeki erişkinlerde gençlere göre 2-3 kat fazladır.
- \* Alkol, sakınleştirici ve uyku ilaçlarını kullanmak boğaz kaslarının uyku sırasında gevşemesine neden olur.
- \* Kas ve sinir sistemi hastalıkları.
- \* Alışkın olduğunuzdan daha yüksek rakımdaki uykuda apne riski artar.

### NE ZAMAN DOKTORA BAŞVURMALISINIZ ?

- \* Horlamanız başkalarını veya sizi rahatsız edecek derecede şiddetliyse
- \* Uykudan nefes alma güçlüğü ile uyanıyorsanız
- \* Uyku sırasında nefes almanızın durakladığına tanık olunuyorsa
- \* Gündüz uyuklamaları oluyorsa (örneğin işte çalışırken, televizyon seyrederken, okurken, otobüste, araba kullanırken)

## DEĞERLENDİRME VE TANI

Uyku apnesinin nedeni ve yol açtığı sorunlar birden çok sisteme ait olabildiği için KBB, Göğüs Hastalıkları, Kardiyoloji ve Nöroloji uzmanlarının ayrı ayrı değerlendirmeler yapması gerekebilir.

## UYKU APNESİNİN NEDEN OLDUĞU SORUNLAR

- \* Kalp ve damar sistemi sorunları: Apne sırasında kandaki oksijenin ani düşmeleri kan basıncının artmasına, kalp ve damar sisteminin zorlanmasına neden olur. Uyku apnesi olan kişilerin hemen yarısında hipertansiyon vardır.
- \* Gündüz uyuklama: Gündüz uyuklamaları, halsizlik ve sinirlilik görülür.
- \* Eşle ilgili sorunlar: Uyku apnesi ile birlikte şiddetli horlama da varsa yatak partnerinin uyuyamaması, hatta oda değiştirmesi gibi sosyal bir sorun da ortaya çıkar.
- \* Beyin faaliyetleriyle ilgili sorunlar: Uyku apnesi olan kişiler unutkanlık, yorgunluk ve bezginlik, geceleri sık idrara çıkma ve impotans sorunları yaşayabilirler.

## SİZİN YAPABİLECEKLERİNİZ

- \* Kilo fazlanız varsa zayıflayın, kilo verme apnenin önemli oranda azalmasını sağlamaktadır.
- \* Alkol, sakinleştirici ve uyku ilaçlarını kullanmaktan kaçının. Bu maddeler boğazdaki kasların gevşemesine neden olarak solunumu etkilerler.
- \* Yan veya yüzükoyun yatarak uyuyun. Sırtüstü yatmak dilin ve yumuşak damağın geriye sarkarak hava yolunu daraltmasına neden olur. Uyku sırasında farkında olmadan sırtüstü pozisyona gelmeyi engellemek için pijama pantolonunun bel kısmının içine bir masa tenisi veya tenis topu koyulması fayda sağlamaktadır.
- \* Burun tıkanıklığına neden olan sorunlarınızı tedavi ettirin . Alerji, burun bölmesinin eğri olması (septum deviasyonu), burun kanatlarının gerginliğinin düşük olması, burundan rahat solunuma engel olarak kişiyi ağızdan solumaya zorlayan ve apneyi artıran sık nedenlerdir.

## TEDAVİ

\*Uyku apnesi çoğunlukla kendiliğinden düzelmez. Tedavisinde kullanılan bir çok yöntem vardır. Hava yolunu açmak için çeşitli araçlar kullanılabilir. Bazı durumlarda da ameliyatlara tedavi daha iyi sonuçlar verir.

## Cerrahi tedaviler:

Uyku apnesinde cerrahi tedavilerin amacı hava yolunu kapatan dokuların alınması, küçültülmesi, veya gerginleştirilmesidir.



# RAHİM AĞZI KANSERİNDE

## YENİ TEKNOLOJİ

Prof. Dr. Aydan Biri

Yeni bir teknoloji olan Işıklı Tarama ile bir adım öteye geçilerek tanı koyma ve şüpheli durumlarda ileri inceleme aynı anda gerçekleşiyor.

"Düzenli tarama ile erken teşhis edilebilen ve önlenabilen tek teknolojik kanser türü rahim ağzı kanseri. Bu yüzden rahim ağzı bölgesinde oluşabilecek hücrel anormallikleri erken dönemde tespit ederek, kansere dönüşmeden tedavi etmenin en önemli ayağını düzenli ve etkili bir jinekolojik muayene ve tarama programı oluşturuyor. Önemli olan şu ki, rahim ağzı kanseri önlenabilir bir kanser ve en çok dikkat edilmesi gereken husus erken tanı."

ABD'de geliştirilen Işıklı Tarama Teknolojisi, rahim ağzı kanserinin erken evrede tespit edilmesinde devrim niteliğinde gelişmeler sağlıyor. Yöntem, dünya ile aynı anda Türkiye'de kullanılmaya başlandı ve Dijital Servikal Haritalama sistemi ile birleştirildi. Yani bu sayede rahim ağzı muayenesi ile şüpheli görülen durumların ileri incelemeleri aynı anda yapılıyor. Gerek görülürse eş zamanlı biyopsi alma imkanı da sağlayan bu teknolojiler, sonuçları hemen veriyor. Bu tarama yöntemi smear testine nazaran çok erken evrede,

Rahim ağzı kanseri  
önlenabilir bir kanser ve  
en çok dikkat edilmesi gereken husus  
**ERKEN TANİ**



kanser öncülü hücrel değişiklikleri yakalayabiliyor. Ayrıca bu yöntemle dair bilimsel çalışmalar da özellikle rahim ağzı kanalındaki kanser öncülü değişikliklerin yüzde 100 doğruluk oranı ile tespit edilebileceğini kanıtlıyor. Işıklı Tarama Teknolojisi hiçbir ön hazırlık gerektirmiyor. Dolayısıyla gereken tedaviler hemen başlatılıyor. Hastalığın erken evrede tespit edilmesinde, hastalar ileri inceleme ve tedavi yöntemleri için hızlıca yönlendirilerek, minimal cerrahi yöntemler ile tedavi edilebiliyor."

Yapılan renk kodlu servikal haritalama ve biyopsi sonucu, kaydedilerek hastaya anında rapor ediliyor, beklemeye gerek kalmıyor.



# ATARAKSİYA

Yrd. Doç. Dr. Alper Evrensel

Ataraksıya, gerilimsizlik yani dinginlik demektir. Tabii ileri seviyede ve negatif anlamda! Ruhsal sistemin dışsal ve içsel bir uyarana karşısında hiçbir devinim ortaya koymaması hali... Duygu dışı vurumunun olmadığı, apati durumu da denebiliyor. Duyu organları ile algılanan her uyarana karşısında önceden bir tanışmışlık, bir doymuşluk, bir bilirlilik, bilgelik ve artık tepki vermenin de gereksizleşmiş olması durumu.

“Tepkisizlik her duygu için geçerli midir?”  
“Evet, tüm duygulara karşı tepkisizlik. Yalnız acı, elem, keder, kaygı, korku gibi olumsuz duygular uyandıran olaylara karşı değil; neşe, zevk, keyif gibi güzel duygular uyandıran durumlara da tepkisiz ve donuk bir ruh hali, mimiksiz bir yüz ifadesi oluyor. Duygusal küntlük olduğunu söyleyebiliriz.”

Peki, tepkisizlik olarak hangi noktada bir karakter özelliğinden çıkıp, rahatsızlık kabul ediliyor?  
“Tepkisizliği hastalıklı bir duruma haline getiren bu durumun sonradan oluşması ve kişinin bundan şikayet etmesi. Kişilik bozukluklarında tepkisizlikten yakınılmaz. Tam aksine faydalanılan bir beceridir. Bu kişiler zarar görme riskini tepkisizlikleri sayesinde ortadan kaldırırlar. Donukluk ve tepkisizlik hayat kurtarıcıdır onlara göre. Bu nedenle bu durumdan yakınılmazlar.”



# BRUKSİZM VE ÇENE EKLEMİ

Yrd. Doç. Dr. Hande Başat  
OrNöRam - Çapa

Temporomandibular eklem ile beraber çiğneme kasları ve ilgili yumuşak dokular için stomatognatik sistem terimi kullanılır. Çene eklemi çiğneme, yutma, soluk alıp verme ve konuşma sırasında sürekli hareket halindedir. Araştırmalar insanın çene eklemi bir günde 1500-2000 kere kullandığını; bu organlar topluluğu ile 50-100 kez yutduğumuzu, dakikada 6-8 kez nefes aldığımızı göstermiştir. Bu nedenle bu sistemin herhangi bir yerindeki sorun yalnızca o bölgenin fonksiyonlarını etkilemekle kalmaz, sisteme ait diğer bölge ve fonksiyonları da zincirleme olarak etkiler.

Bruksizm, güçlü çene hareketlerinin neden olduğu olağan dışı artmış aktivite olarak tanımlanan, alt dişlerin işlevsel olmayan bir şekilde üst dişlere sürtünmesidir ve sık görülen bir bozukluktur. Bruksizm genellikle uyku esnasında oluşan veya kendinizi gergin hissettiğiniz anlarda güçlü çene hareketlerinin neden olduğu çeneleri sıkma, dişleri gıcırdatma olayıdır ve günlük kullanımda veya halk arasında yaygın olarak "diş gıcırdatma" olarak adlandırılmaktadır.

Yaklaşık olarak erişkinlerin % 10'u, çocukların % 5'i uyku sırasında dişlerini sıkmasının veya gıcırdatmasının farkındadır, öte yandan bruksizme ilişkin semptomlar popülasyonun % 80-90'ında gözlenmektedir. Dudak ısırma, parmak emme, ağıza-çeneye anormal postür verme davranışları, bruksizm ile birlikte parafonksiyonlar aktiviteler olarak değerlendirilir. Bu gibi davranışlara parafonksiyon denmesinin nedeni, çiğneme, yutma veya konuşma gibi işlevsel davranışların aksine, bu davranışların görünürde hiçbir işlevsel amacı olmamasıdır. Normal yemek yeme sırasında ısırma kuvveti 27 kg kadar iken, istemli ısırma ve sıkımda 70 kg'a çıkmaktadır. Bruksizmde bu kuvvet 440 kg'ı bulabilir. Sürekli dişleri sıkarak kasları zorlamakta ve ağrıya neden olmaktadır.

Bruksizm, diş bozuklukları yapan önemli bir sağlık sorunudur. Uzun süre devam eden bruksizm, TME üzerinde de olumsuz etkilere ve özellikle çiğneme kaslarında hipertrofiye de neden olabilir. Bruksizmin en sık yol açtığı sorun dişlerdeki anormal aşınmadır. Bu aşınma bir dişte görülebileceği gibi, dişlerin tamamında da görülebilir. Diğer sık görülen etkisi ise, myofasyal ağrı sendromu (MAS) ve gerilim baş tipi baş ağrısıdır. Bazen kas spazmına bağlı çenede ağrı görülebilir. Kaslar ve TME ile ilgili olarak, kaslarda ağrı, sertlik ve yorgunluk, koordinasyon bozukluğu, osteoartroz, krepitasyon, çene hareketlerinde kısıtlılık, eklemde "klik" sesi ve çenede kilitlenmeye yol açabilir. Tüm insanlarda, yaşamlarının bir döneminde olasılıkla kısa süreli noktural bruksizm epizodları bulunmaktadır. Çoğu kişi dişlerini gıcırdatmasını beraber uyuduğu kimselerden veya dişlerindeki aşınmaları bildiren diş hekimlerinden öğrenmektedir. Erişkin nüfusun yaklaşık %8'inde görülür; ancak kişi farkında olmadığı için gerçek sıklığını bilmek zordur. Araştırmacılar dental, sistemik ve psikolojik faktörlerin bruksizmin gelişiminde rol oynadığını savunmakla birlikte hangisinin ne oranda etkili olduğunu açıklayamamaktadırlar. Ancak pek çok araştırmacı bruksizmin gerginlik ve strese bir yanıt olarak ortaya çıktığı konusunda aynı fikirdeler.

Bruksizmin etiyolojik faktörleri

Çevresel etkenler:

- \* Stres ve anksiyete
- \* Çevresel etkenler (ailesel, diş sıkma alışkanlığı, dil hareketleri vb)
- \* Emme hareketi
- \* İlaçlar (L-Dopa, antipsikotikler, amfetamin, SSRI)
- \* Madde bağımlılığı (Alkol-kokain vb)

Endojen etkenler:

- \* Kişilik
- \* Genetik
- \* Nörokimyasallar
- \* Nörolojik hastalıklar (Parkinson)
- \* Psikiyatri ile ilgili bozukluklar (Demans, zihinsel gerilik, Tourette sendromu)
- \* Uyku bozuklukları

Bruksizm, parkinsonizm gibi bir nörolojik hastalık, depresyon, şizofreni gibi bir psikiyatrik bozukluk sırasında veya bir ilaç kullanımı ile ortaya çıkıyorsa "ikincil bruksizm" olarak adlandırılır. Bruksizimli bireyler manik ve depresif semptomatoloji yönünden değerlendirildiğinde, duygudurum bozukluk prevalansının normal bireylere oranla daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Ayrıca, duygudurum bozuklukları, özellikle anksiyete eşlik ettiğinde bruksizmle daha yüksek oranda ilişkili olabilmektedir. Stres ve anksiyete, kas gerginliğini artırarak diş sıkma ve/veya diş gıcırdatmayı artırır ve bu da TME'ye olumsuz etki eder.

Bruksizmi olanlar, psikolojik ve psikiyatrik yönden iki alt gruba ayrılmıştır: İlk grup "gergin bruksizmliler" olup, öfkeli ve duygusal bozukluklara daha fazla rastlanan kişilerdir. İkinci grup "gergin olmayan bruksizmliler" olarak adlandırılmış ve içsel kontrolleri daha fazla olan, disforik, depresif, obsesif özellikleri olan bireyler oldukları öne sürülmüştür.

**Bruksizmin belirti ve bulguları:**

- Dişlerin çiğneyici yüzünde oluşan aşınma, aşınmış, düzleşmiş veya yontulmuş diş uçları, aşınmış diş minesini.
- Dişleri sıkma ve gıcırdatma sonucunda ön dişlerin köşelerinde arka dişlerin çıkıntılı kısımlarında mikro çatlaklar oluşur. Röntgen ile saptanamayan bu çatlaklar zamanla büyüyerek dişlerin kırılmasına neden olur.
- Dişlerde aşırı hassasiyet (artan duyarlılık): Genellikle soğuğa karşı hassasiyet gelişir.
- Dişlerde sallanma ve aralanma: Yıllar süren gıcırdatma sonucu dişler gevşeyerek sallanmaya başlar.
- Yanaklarda iritasyon: Özellikle dişleri birbirlerine temas ettikleri hizada, yanağın iç kısmında çizgi ya da kabartı şeklinde fibröz bir oluşum meydana gelir. Bu oluşum nedeni ile sıklıkla "yanak ısırma" olayı ile karşılaşılır.
- Baş ağrısı (özellikle sabahları oluşan): Kas ağrısı zaman zaman baş ağrısı şeklinde kendini gösterir.
- Çene ekleminde ağrı: Çene eklemine aşırı yüklenilme nedeni ile eklemde ağrı, çıtırtı ve hareket kısıtlılığı olabilmektedir.
- Kronik yüz ağrısı.
- Çene kası kasılmasıyla oluşan kulak ağrısı, kasların sertleşmesi, kasılma sonucu çeneyi sıkma hali.

**Tedavi**

Bruksizmde temel tedavi ilkesi, her hastanın bireysel olarak değerlendirilip tedavi edilmesi gerektiğidir.

**1. İlaç tedavisi:**

Ağrıyı kesmek, kasları gevşetmek ve hastayı ruhsal olarak rahatlatmak amacı ile verilir.

**2. Fizik tedavi yöntemleri:**

Burada ağrı kesici elektrik akımları, yüzeyel ve derin doku ısıtıcıları kullanılır. Böylece hastanın ağrısı azalır, kasılmış bulunan kaslar gevşer, kısalmış dokuların gerilmesi için iyi bir zemin hazırlanmış olur.

**3. Eklem içine enjeksiyon:**

Ağrı kesici maddeler verilebildiği gibi, eklem düzensizliğinin arttığı durumlarda eklem kayganlığını arttırıcı maddeler verilmektedir.

**4. Psikoterapi:**

Hastayı gevşetmek ve var olan psikolojik bozukluğu tedavi etmek amaçlanır.

**5. Splint tedavisi:**

Diş hekimi tarafından uygulanan, uyku sırasında dişlerin birbirleri ile temasını engellemek amacı ile alt ve üst çene dişlerinin arasına yerleştirilerek kullanılan "gece koruyucuları", bruksizmin semptomatik tedavisinde kullanılan en önemli araçtır.

**6. Manipülasyon:**

Yer değiştirmiş bulunan disk elle normal konuma getirilmeye çalışılır. Ağız açıklığının çok kısıtlandığı durumlarda da normal hareket açıklığını sağlamak amacı ile yapılır.



# MİGREN BAŞIMIZIN DERDİ

Uzm. Dr. Kemal Barkut  
Özel Gazi Hastanesi

Migren, nörolojik, gastrointestinal ve otonom değişikliklerin çeşitli şekillerde eşlik ettiği tekrarlayan bir baş ağrısı bozukluğudur. Migren atağı, baş ağrısından saatler veya günler öncesinde ortaya çıkan prodrom evresi, baş ağrısının hemen öncesinde oluşan aura evresi, baş ağrısı evresi ve baş ağrısının düzelleme evresi şeklinde dört bölüme ayrılabilir.



Hastalar çoğunlukla duygudurumlarında ya da davranışlarında aniden ortaya çıkan psikolojik, nörolojik veya bünyesel özellikler gösteren tipik değişikliklerden yakınırlar. Bazı hastalar ise baş ağrısının geleceğini hissedebilir, ancak bunu tam olarak tanımlayamazlar. En sık görülen öncü belirtiler yorgunluk-bitkinlik hissi, konsantrasyon güçlüğü, ense sertliğidir. Korku, bedensel yakınmalar, duyu durum değişiklikleri, konuşma ve düşünce bozuklukları veya çevreden soyutlanma hissi görülebilir. Oluşan görsel bozukluklar arasında görme alanında kör noktalar, basit ışık çakmaları, noktalanmalar ya da geometrik şekiller sayılabilir. Belirtilen görsel bozukluklar baş ağrısı ile birlikte görülür. Migrende tipik baş ağrısı tek taraflı, zonklayıcı, orta-ağır şiddette olup fiziksel aktivite ile şiddetlenir. Ağrı, başlangıcından itibaren iki taraflı olabilir ya da tek taraflı başladıktan sonra diğer tarafa yayılabilir. Başlangıçtan sonraki 2 - 12 saat içinde maksimum şiddete ulaşarak atağa dönüşür.

Hastaların tamamına yakınında (%90 gibi) bulantı olur, buna karşılık bunların 1/3'ünde kusma meydana gelir. Yine hastaların çoğunda fofobi (ışıkta korkma), fonofobi (ses karşı hassasiyet), osmofobi (kokulardan rahatsızlık) gibi, duylarda belirgin duyarlılaşma ortaya çıkar, hasta karanlık ve sessiz bir oda arar. Hasta kendini yorgun huzursuz ve kayıtsız hissedebilir, konsantrasyon azalması, kafa derisinde hassasiyet, duyu durum değişiklikleri görülebilir. Migren 3 günden daha uzun sürerse migren statusu terimi kullanılır. Bazen hastayı sabaha karşı uyandırabilmekte ise de günün veya gecenin herhangi bir saatinde başlayabilir. Ortalama bir migren hastası ayda bir veya iki kez baş ağrısı çekebilir. En az beş atağın aranmasının nedeni beyin tümörleri, sinüzit ve glokom ve birçok organik hastalığın migreni taklit eden baş ağrılarına neden olabilmektedir. Zonklayıcı baş ağrısı genellikle görsel bulguların karşı tarafındadır ve hastada bulantı, kusma, fofobi, fonofobi ve iştahsızlık olabilir.

Migren aurası, küme baş ağrısı gibi diğer baş ağrısı tipleriyle birlikte de görülebilir. Tedavide: Ağrı kesiciler, baş ağrısını giderir ancak ağrının nedenini ortadan kaldırmaz. Ağrı ilk ortaya çıktığında alınırsa en iyi etkiyi gösterirler. Ağrı kesiciler söz konusu olduğunda daha çok ilaç içmenin daha çok rahatlama sağlayacağı anlamına gelmediğini hatırlatmakta yarar görüyorum. Ayrıca bu durum, ilacın gereğinden fazla kullanımına bağlı baş ağrılarında da neden olabilir (rebound baş ağrıları). Ağrı kesici ilaçlar baş ağrısında işe yaramaktadır. Ancak, bu ilaçların haftada 3 günden fazla kullanılmaması gerekmektedir. Migren ilaçları yalnızca migreni veya demet (küme) baş ağrısı olan hastalarda faydalı olmaktadır. Baş ağrıları şiddetli olduğunda ve ay içerisinde daha sık yaşanmaya başladığında önleyici tedaviye başvurulabilir. Baş ağrınızın durumuna göre doktorunuza bu ilaçların size uygun olup olmadığını danışabilirsiniz.

## Kronik Ağrı ve

# DEPRESYON

Uzm. Dr. Emel Kurt

Bel Ağrısı ; Ağrı öznel bir duyumdur, ölçülemez, ancak kişinin kendi deneyimlerine göre ağrının şiddeti derecelendirilebilir. Her türlü ağrı kişinin biyopsikososyal dengesini bozar. Bel ağrısının tahmini yıllık görülme sıklığı ABD'de %5-20 ve Avrupa'da ise %25-45 olarak bildirilmektedir. Ağrı, kişinin fiziksel ve psikolojik durumunu etkileyerek günlük fonksiyonların kısıtlanmasına yol açabilir. 3 aydan uzun süren ağrılar kronik bel ağrısı olarak nitelenmektedir. Kronik ağrısı olanların çoğunda psikiyatrik bozukluklar ya da yakınmalar eşlik etmektedir. Bu birlikteliği her iki yönüyle de açıklamak mümkündür: çeşitli psikolojik etmenler ağrıya yol açabileceği gibi ağrının kendisi de psikolojik sorunlara yol açabilir. Kronik ağrı; sinirlilik - gerginlik, uyku bozuklukları, tükenmişlik hisleri, kişinin dikkatinin bedenine yönelmesi, cinsel isteksizlik, hareketlerde yavaşlama, sosyal olarak içe kapanma gibi belirtilere yol açar. Bu kişiler güvensiz hissedebilirler ve kronik ağrı davranışı sergilerler. Jestlerle, mimiklerle ve inlemelerle ağrıyı bedenen ifade edebilir, sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanabilir, sık doktor başvurusuna gidebilirler. Ağrı adeta yaşamlarının bir parçası haline gelebilir.



## KRONİK AĞRILAR DEPRESYONA YOL AÇAR

Kronik ağrının depresyona yol açma riski olduğu gibi depresyonun da ağrı duyumunu ortaya çıkarma ve ya artırma yönünde bir etkisi vardır. Kronik ağrı kişinin yaşam kalitesini düşürmektedir. Sürekli ağrı hisseden birey sorumluluklarını yürütmekte güçlük çekebilir, keyif verici aktivitelere yönelmek konusunda isteksizlik yaşayabilir, tahammülsüzeleşebilir ve tüm bunlarla ilişkili olarak kişiler arası ilişkileri bozabilir. Tüm bu kayıplar kişinin içinde bulunduğu kısır döngü ile ilgili olarak giderek daha da umutsuzluğa kapılmasına, çevresi tarafından anlaşılmadığı düşünceleri ile bozulmuş kişiler arası ilişkileri düzeltmemeye ve sonuçta depresyona yol açabilmektedir.

Akut stres ile ilişkili durumlarda Hipotalamus bölgesinden salgılanan Kortikotropin Salındırıcı Hormon ve Arjinin - Vasopressin, bir dizi reaksiyon ile böbrek üstü bezlerinden kortizol (glukokortikoid) salınımına yol açar. Bu devreye Hipotalamo Ptüiter Aks (HPA) denir. Kortizol akut dönemde kişinin strese karşı çeşitli fizyolojik ve davranışsal reaksiyonlar ortaya koymasını sağlar. Kronik stres durumunda ise (örneğin kronik ağrı) HPA sistemi bozulur ve kanda kortizol ve benzeri bazı hormonlar yükselir. HPA' daki bozulmanın kronik ağrı durumlarında ortaya çıkan depresyonla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Depresyon yaşayan hastaların ağrıyı daha şiddetli olarak algıladıkları da düşünülecek olur ise depresyonun tedavisi ile birincil hastalığa bağlı ağrı yakınmalarının da azalacağı öngörülmektedir.



# BEDEN İMGE ALGISI ve

# GÜNCEL



# ÖZGÜVEN

Özgüven eksikliği, değersizlik ve yetersizlik duygusu tarafından beslenir. Kişinin kendini üretken hissetmesi, hedeflerine ulaşması özgüveni artırıcı bir rol oynasa da, günümüz yaşam koşulları özgüven sarsılmasına sebep olabiliyor. Çalışma hayatının yoğunluğu sebebiyle özel hayatına zaman ayıramayan kişiler, buldukları çemberden çıkamayıp, ihtiyaç duydukları sosyal destekten mahrum kalıyor ve bu döngü içerisinde kendi değerini sürekli sorguluyor.

Özgüvenin ilki kendiyile barışık olmak *'kendimi olduğum gibi seviyorum ve kabul ediyorum'* diyebilmek, ikincisi ise *'Ben bu işin altından kalkabilirim, başarabilirim'* dedirten özgüven. Özgüvenin azı da fazlası da zararlı. Eğer kişi her şeyi ben bilirim' modundaydı öğrenme yolunu kapatmış, kişisel gelişimini zorlaştırmış demektir. Aksine, eğer kendini yetersiz görüp her şeyde kendini suçluyorsa risk alamaz, cesaret edemez dolayısıyla da ilerleyemez. Özgüven eksikliği topluluk önünde konuşurken ve kendisi ile ilgili bir talepte bulunurken ortaya çıkıyor. Özgüven eksikliği kariyeri yarıda bırakmayla bile sonuçlanabilir. Özgüven eksikliği yaşayan bireyler, kendilerini yetersiz gördükleri için etrafındaki insanların kendilerinden üstün niteliklere sahip olduklarını düşünebilir. Özgüvenin asıl formülü kendinden her konuda emin olmaktan ziyade, emin olmadığımız, korktuğumuz halde o adımı atmak, o riski almak ve en iyisini umabilmektedir. Ayrıca kadının beden imgesinin toplumda erkeğine kıyasla daha fazla önemsenmesinin kadının özgüveninde belirleyici olgulardan biri olması, kendi bedeni ile mutlu olmayan kadını yetersizlik duygusuna itebilir. Beden imge algısı kadının özgüveninde belirleyici faktörlerden bir tanesidir.

## ÖZGÜVEN NASIL KAZANILIR?

### Negatif düşünceleri atın:

Özgüveninizi sarsan kişilerden uzak durmalısınız. Problemlere odaklanmayı bırakın, çözümlere ve pozitif değişiklikler yapmaya odaklanın.

### Beden dili ve imajı:

Duruşunuz, gülümsememiz, göz teması, konuşmanız bir bütündür, oyuna dahildir. Gülümsemek sadece size değil etrafınızdakilere kendini rahat hissettirecektir. Konuştuğunuz kişinin gözlerine bakın. Saçınıza, kişisel bakımınıza, kılık kıyafetinize özen gösterin.

### Başarısızlığı kabullenmeyin:

Asla vazgeçmeyin. Asla başarısızlığı kabullenmeyin. Eğer sürekli kendinize iyi olmadığınızı, yeterince çekici, zeki, atletik olmadığınızı söylüyorsanız başarıya odaklanamazsınız.

### Zor zamanlar hep vardır:

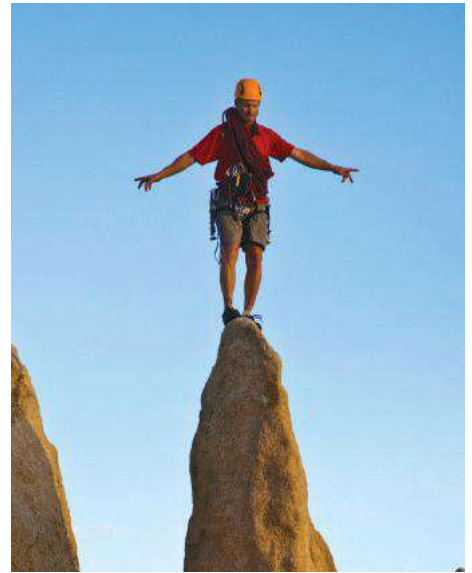
Hayat zorluklarla dolu ve kimi zaman özgüveni arttırmak zordur.

### Kendinize güvenin:

Belki söylemek yapmaktan daha kolay ama kendinize *'Bunu yapabilirim'* demelisiniz ve inanmalısınız.

### Güçlü yönlerinizi bilin:

Özgüveni attırmanın en sağlam yollarından biri güçlü yönlerinizi iyi bilmek ve bunları her gün yaptığınız işe entegre etmektir.



# PROBİYOTİK, PREBİYOTİK ve SAĞLIK Bağırsaklarda

Prof. Dr. Osman Erk



Erişkin bir insan vücudunun doku ve organlarında 10 trilyon kadar hücre, bağırsaklarında 100 trilyon kadar mikroorganizma (bakteri, mantar, maya) mevcuttur. Yani insan vücudu bir kendi hücrelerinden oluşurken, 9 kadar mikromikrobiyal floradan oluşmaktadır. İnsan vücudunda ve özellikle bağırsaklarında bulunan mikrobiyal floranın insan sağlığı ve hastalıklarla çok yakın ilişkisine olduğu her geçen gün biraz daha fazla anlaşılmaktadır. Hipokrat "Bütün hastalıklar bağırsaklarda başlar" veciz sözünü boşuna söylememiştir. Bağırsakların insan beyni yanında ikinci bir beyin gibi işlev gördüğü, insan beyni ile bağırsaklar arasında çok yönlü derin etkileşimlerin söz konusu olduğu her geçen gün kayda geçirilmektedir.

**1-** Bağırsaklarda emilemeyen karbonhidrat ve liflerin bağırsak mikroflorasındaki dost bakteriler tarafından işlenmesi sonucu ortaya çıkan kısa zincirli yağ asitleri bağırsak hücrelerinin beslenmesi, yenilenmesi üzerinde olumlu etkiye sahiptir ve kalın bağırsaklarda kanser gelişimini engelleyici etki göstermektedir.

**2-** Bağırsak bakterilerinin oluşturduğu mikroflora bağırsak hücrelerinin üzerinde belirli bir kalınlıkta bariyer oluşturarak dış çevreden gelen toksik maddelerin, ve bakterilerin vücuda zarar vermesini önler. Ayrıca bu mikroflora pek çok enzim salgılayarak besinlerin sindirilmesi ve emilmesinde önemli rol oynar. Bu etkinin dışında bu mikroflora birçok antioksidan, antikarsinöjen, antioksidik proteinler salgılayarak sağlığa olumlu katkılarda bulunur. Bu bakteriler K ve B vitaminlerini sentez ederler.

Bağırsak mikroflorasının büyük çoğunluğu (yüzde 80) yararlı bakterilerden, yüzde 20 kadarı potansiyel zararlı bakterilerden, maya ve mantarlardan oluşur (E.coli, kandida, klostridiumlar gibi). Faydalı bakteriler vücudun en önemli güvenlik bariyeridir. Bu bariyerler bozulursa zararlı maddeler, zararlı bakteriler ve mantarlar vücuda ve kan dolaşımına girerek hastalıklara yol açar.

**3-** Yanlış beslenme, fazla kalori alma, şekerli ve işlenmiş gıdalardan zengin bir beslenme, antibiyotikler, antiromatizmal ilaçlar, kortizon türü ilaçlar ve kanser ilaçları bağırsaklardaki faydalı bakteriler ile zararlı bakteriler arasındaki oranı bozarak, faydalı bakterilerin oluşturduğu güvenlik bariyerini zayıflatarak hastalık yapıcı mikroorganizmaların ve toksik maddelerin vücuda girişine neden olabilir. Bağırsak geçirgenliğinin bozulduğu bu duruma sızıntılı bağırsak sendromu denir. Bu durum birçok hastalığa ve rahatsızlığa yol açarak Hipokrat'ın meşhur sözlerine haklılık kazandırır. Bu hastalık hali genellikle iyi tanımlanamayan bağırsak şikayetleri, karın ağrısı, yorgunluk, baş ağrısı gibi şikayetlere neden olabileceği gibi hastalıklara yol açabilir.

**4-** Rafine karbonhidratlardan (un, şeker) fakir, az kalorili bir beslenme tarzı; sebze ve meyvelerin ağırlıklı olduğu bir diyet bağırsak sağlığı için önemlidir. Turşu, ayran, kefir, peynir, boza, sirke gibi mayalı gıdalar fazla miktarda probiyotik (yararlı mikroorganizma) içerirler ve dost barsak bakterileri için önemli kaynaklardır. Alkol, gereksiz antibiyotik ve ağrı kesici gibi ilaçların kullanılması bağırsak bakterileri üzerinde olumsuz etkiye sahiptir.

**5-** Bağırsaklardaki "dost bakteriler" yani probiyotikler ve onların canlı kalmasını sağlayan prebiyotikler bağışıklığımızı güçlendirip, bizi hastalıklardan korur...Ev yapımı yoğurt, kefir, sirke, ev turşusu, ev salçası gibi gıdalar faydalı bakteri içeren prebiyotik gıdalardır. Yer elması, hindiba kökü, soğan, sarımsak, pırasa, enginar, kuşkonmaz, muz gibi sebze ve meyveler bol miktarda prebiyotik içerirler. Bunların dengeli bir biçimde tüketilmesi biçimde tüketilmesi bağırsak sağlığı için çok önemlidir. Artık besinleri sadece kalori olarak görmemeli, probiyotik- prebiyotik gücüne de bakılmalıdır.



# AŞKIN YENİ TARİFİ

## “MİKRO-ANLAR”



## Özlem, Hasret bir Yanılgı; Birbirinizden Uzaktayken

Prof. Dr. Barbara Fredrickson

Aşk aslında evlilikleri ayakta tutan sürekli mevcut veya uzun süren bir duygu değil, Aşk pozitifliğin çıktığı mikro- anlardır. Aşk, gün boyunca temas halinde olduğunuz herhangi bir kişiyle paylaştığınız pozitif duyguların temasıyla şekillenen bir bağlantı... Çiftler eşlerini hayatlarının “mutluluk kaynağı” olarak nitelendiriyor. Yine yalnız insanların yarısı yeni bir partner arıyor ve müstakbel partnerini mutluluğun müjdesi olarak görüyor. Fakat bu beyanlar “hayal gücünün küresel çöküşü” ne işaret. “Aşkı, özel bir insanla paylaştığınız pür romantizm veya bağlılık gibi düşünmek aşkın kaynağı olduğu sağlıklı ve mutluluğu muhakkak sınırlıyor. Mikro- anları tecrübe etmek için o kişiyle temas halinde olmanız gerekiyor. Aşkın biyolojik işleyişine bakın: Diğer tüm duygular gibi aşkın da biyokimyasal ve psikolojik

bileşenleri var. Ama mutluluk veya keyif gibi diğer pozitif duyguların aksine aşk, insan yalnız başınayken alevlenmiyor. Aşkın biyolojik düzeninin 3 oyuncusu; ayna nöronlar, oksitosin ve vagus siniri karşılıklı teması gerektiriyor ve bu iletişimden yoksunken “pozitifliğin çıktığı mikro- anlar” oluşmuyor. Aşk olduğunuzda beyniniz karşınızdaki kişiyle özel iletişim kuruyor. Oksitosin nam-ı diğer aşk hormonu, memelilerin sükûnet ve bağlılık sisteminin bir parçası olarak samimiyetin paylaştığı anları kolaylaştırıyor. Seks sırasında müthiş miktarda salgılanan bu hormon, insanları daha güvenilir ve iletişime açık hissettirdiğinizde işliyor. Bu, aşkın mikro- anlarında ziplayan bağlılık ve sevgi hormonu.

## AŞK YOKTUR

Mikro- anlarda iki tarafta da oksitosin miktarının senkronize biçimde arttığı görülüyor. Aşkın 3'üncü bileşeni, beyni kalbe bağlayan vagus siniri. Vagus siniri yüz kaslarını tetikler. Karşınızdaki kişiyle göz teması kurmanızı ve yüz ifadelerinizin eşleşmesini sağlar. Vagus sinirinin “aşk potansiyeli”, kişinin kalp atışlarıyla nefes alışverişinin ahenginin, yani “vagal ton” un ölçülmesiyle ortaya çıkıyor. Yüksek vagal tonlu insanların daha sık aşık olduğunu ortaya çıkartıldı. Sevgi gıdadır yeterince beslenirseniz hayatınızdaki mikro- anların sayısı çoğalır, sağlığınız iyileşir, ömür uzar.





# DOĞRU BESLENME

Doç. Dr. Neva Banes

Yeme zevkini tatmin ederek, sağlıklı kalarak ve estetik görünümü bozmayarak yaşamak mümkün...

Her diyet herkese uygulanmaz. Kişilerin sağlık durumları, yaşam şekilleri buna uygun olmayabilir. Bu yüzden çevreden duyulan tekniklerin uygulanması ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Zaten her diyet sadece geçici bir süre uygulanırsa sağlıklı olarak kabul edilir. Hep aynı besin ve miktarda, tekrar eden yeme tarzı başka sağlık sorunlarını doğurabilmektedir. Mikrodalga fırında yapılan patlamış mısırlar böbrek, mesane, pankreas, karaciğer ve testis kanserini tetikler. Divertikül sorununuz varsa mısırın hiçbir şekilde tüketilmemesi öneriliyor.

Gazlı içeceklerin çoğunda 4- metilimidazol bulunduğu ve bu kimyasalın özellikle genetik hassasiyeti olanlarda akciğer kanserine sebep olduğu açıklandı. Şeker yerine suni tatlandırıcılar kullanılan gazlı içeceklerde bulunan

aspartamin kanser yaptığı 2014 yılından beri biliniyor. Son araştırmalarda gazlı içeceklerin kesinlikle böbrek yetmezliğini tetiklediğini, kadınlarda ovülasyon düzenini bozduğunu savunuyor. Konserve meyve ve sebzelerde bulunan bisfenol- a beyin hücrelerinin aktivitesini yavaşlatıyor, ileri yaşlarda unutkanlık ve konsantrasyon bozukluğuna sebep oluyor. Et yemeyi seviyorsanız sadece öğlen yemeklerinde tüketmeniz öneriliyor, çünkü akşam yemeklerinde yenilen et metabolizmayı %50 yavaşlatıyor. Salam, sosis, sucuk... lezzetinden çok etkilenen baharatlar, sodyum nitrat ve diğer kimyasallardan kaynaklanıyor. Mikrobun bile üreyemediği bu ürünlerin vücutta tek etkisi hücrelerde erken ölüm. Brokoli şahane bir diyet yemeği olarak bilinir. Fakat akşam yemeğinde yendiğinde hazmı ciddi derecede yavaşlatarak kilo kaybını imkansız hale getirebiliyor.

Haftalardır oda ısısında bozulmadan duran, diyet sırasında "sağlıklı" kabul edilen yiyeceklerin birçoğu (bisküviler, krakerler, vb) bakteri öldüren kimyasallar içermektedir. Bu içerikler yendiğinde bağırsaklardaki faydalı bakterileri de öldürmektedir.

Stanford Üniversitesi bilim insanları, "Cell" isimli bilimsel dergide uzun süreli kısıtlı karbonhidrat tüketiminin kronik enflamasyona sebep olduğunu, eklem ağrıları ve aşırı yorgunluğun giderilmesi için zaman zaman da olsa karbonhidrat yemenin gereğini açıklamışlar. Stanford Üniversitesi bilim insanları, Omega- 7'nin birçok açıdan Omega- 3'ten çok daha etkin olduğunu göstermiş ve patent başvurusunda bulunmuşlardır. Sağlık kaybedildiği anda çatalın ucuna taktığınız yiyecekler eczaneden getirip masanın üzerine dizdiğiniz ilaçlardan çok daha önemli aslında. Mümkün olduğu kadar taze, doğal,

GDO'suz yiyecekler ve minimum ilaç kullanımı hedeflenmeli. Ağızınıza koyduğunuz her lokmanın vücuttaki pozitif ve negatif etkileri bilinince, brokoliden de baklavadan da feragat edilmeyince hayat hem daha sağlıklı hem daha keyiflidir.



# DEMİR EKSİKLİĞİ

Demir eksikliği özellikle kadınlarda çok yaygın bir sorundur. Kadınların normal menstrüasyon sırasında kan ve demir kaybı bu döngünün normal bir parçasıdır. Demirin vücuttaki en önemli görevi 'hemoglobin' yapımıdır. Hemoglobin, kanımızdaki alyuvarlarda bulunur ve tüm dokuların yaşaması için gerekli olan oksijeni taşıma işlemini gerçekleştirir. Eğer kandaki demir azalır, demir aracılığı ile hücrelere taşınan oksijen miktarı da azalır. Bu durumda enerji üretimi için gerekli oksijen ihtiyacı aksar, yorgunluk ve uyku hali belirginleşir. Yorgunluk, halsizlik, bitkinlik, depresyona yatkınlık, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, daha zayıf bir bellek, çarpıntı, üşüme, sık hastalanma, iştahsızlık, bulantı, soluk bir cilt, kırılan tırnaklar, dilde tahriş, dökülen saçlar, gıda dışı maddeleri tüketme isteği örneğin toprak yeme gibi şikayetlerimiz olacaktır. Demir vücudumuz için önemli bir mineraldir, vücutta üretilmediği için besinler yoluyla yeterli miktarda alınması gereklidir. Hayvansal gıdalarda bulunan demir, bitkisel gıdalara bulunanlara oranla daha fazla ve daha kolay emilir. Et, karaciğer, balık, tavuk ve deniz ürünlerinde, tam tahıllar, baklagiller, fasulye, mercimek, yeşil yapraklı sebzeler, lahana, pancar, patates, kurutulmuş meyveler, pekmez, şeftali, hurma, kabak, fındık ve tohum gibi bitki bazlı gıdalar demirin başlıca kaynaklarıdır.



## DEMİRİN EMİLMESİNİ ARTTIRAN GIDALAR

Demirin emiliminin iyi olması için; C vitamini içeriği yüksek besinlerle tüketmek gerekir. Ayrıca koyu yeşil, kırmızı ve turuncu meyve ve sebzeler içindeki A vitamini içeren karotenoidler de emilimi artırır.

## DEMİRİN EMİLMESİNİ AZALTAN GIDALAR

Kalsiyum içeren süt ürünleri ve yumurta proteini demirin emilimi azaltacaktır. Çaydaki tanen polifenollerin bir türüdür ve demir emilimini etkiler. Çay ve kahveden başka tanen içeren diğer içecekler kırmızı şarap, elma suyudur. Tahıl ürünlerindeki kepeğin bir miktar demirin emilimini azalttığını vurgulamak gerekir. Baklagillerde bulunan ve demirin etkileyen fitik asiti azaltmak için en iyi yolu onları uzun süre su içinde bekletmektir. Bazı hastalıklar da Çölyak hastalığı veya Crohn hastalığı gibi demirin emilmesini engeller. Eğer demirin ilaçla takviyesi gerekirse, doktor kontrolünde alınmalıdır çok fazla demir tehlikeli ve toksik olabilir.



# 10. Ulusal Genç Yaşam Kongresi

6-9 Ekim 2016  
Elexus Hotel - Kıbrıs

## BİLİMSEL KONULAR

- \*Yaşalma Sürecinde İmmun Sistem
- \*Kemik Remodelasyon Kontrolü
- \*Lokomotor Sistem Sorunlarında Destek Tedaviler
- \*Bilişsel Davranışsal Terapi
- \*Mikrobiyom
- \*Regulasyon Tıbbı
- \*Orthomoleküler Tıp
- \*Gelişen Tıp Mı? Teknoloji Mi?
- \*Global Wellness
- \*Polifarmasi Kavramı

## KURSLAR

- \*Pembe Estetik
- \*Ozon Tedavileri

## PANEL

Vertigo'ya Yaklaşım

[gencyasamkongresi.com](http://gencyasamkongresi.com)



**Kongre Başkanı**  
Prof. Dr. Fikret Tüzün  
**Kongre Eş Başkanı**  
Prof. Dr. Cihan Aksoy  
**Bilimsel Sekreteryası**  
Yrd. Doç. Dr. Hande Başat



**Profesyonel Kongre Yönetimi**  
Contrust Kongre Organizasyon  
Yenişehir Mah. Rumi Sok. Giray Plaza  
No:26 Kat: 4 Ataşehir-İstanbul 34779  
T: +90 216 456 10 62 - F: +90 0216 456 42 82  
[www.con-trust.org](http://www.con-trust.org)

# 1. Klinik Romatoloji Kongresi

6-9 Ekim 2016  
Elexus Hotel - Kıbrıs

## BİLİMSEL KONULAR

- \*Ağrı'da Geleneksel Tedavilerin Kanıt ve Yanıt Ölçekleri
- \*Ağrı'da Non İnvaziv Girişimsel Tedaviler, Ne Zaman?
- \*Ne Kadar Ağrı, Nasıl Tedavi? , Ne Kadar Yanıt?
- \*Klinikte Ağrı Değerlendirmede Ölçekler
- \*Yaygın Ağrılı Hastada Tanı ve Tedavi Kriterleri
- \*Ağrı ve Stres
- \*Vaskulitis
- \*Ağrının Genetik Kodu ve Gizemi
- \*Romatoloji'de Biyolojik Ajan Kullanımı (Doğrular, Yanlışlar)
- \*N.S.A.I. Dosyası

## KURSLAR

- \*Knezyotaping
- \*Eklem Enjeksiyonları, Kime, Ne Zaman?

## PANEL

Osteoartritte Yeni Açılımlar ve Güncel Tedaviler



**Kongre Başkanı**  
Prof. Dr. Fikret Tüzün  
**Kongre Eş Başkanı**  
Prof. Dr. Merih Yurtkuran  
**Bilimsel Sekreteryası**  
Yrd. Doç. Dr. Hande Başat



**Profesyonel Kongre Yönetimi**  
Contrust Kongre Organizasyon  
Yenişehir Mah. Rumi Sok. Giray Plaza  
No:26 Kat: 4 Ataşehir-İstanbul 34779  
T: +90 216 456 10 62 - F: +90 0216 456 42 82  
[www.con-trust.org](http://www.con-trust.org)

## ÇİKOLATANIN FAYDALARI

Uzman Diyetisyen Simg'e Çıtak

Onsuz da olmaz, onunla da... Her besinde olduğu gibi çikolata da kilo aldırıcı ya da verdirici bir besin değildir. Her besinde olduğu gibi denge önemlidir. Bu nedenle korkmadan çikolatanın keyfini çıkarın.

\*Çikolata kalsiyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko ve bakır mineralleri bulunmaktadır.

\* Çikolata olması gereken miktarda tüketildiğinde içerisindeki antioksidan maddeler (polifenol, epikateşin, kateşin gibi) dolayısıyla kanser hastalıkları üzerinde olumlu etkileri bulunabilmektedir.

\* İçeriğindeki flavonoidlerden dolayı nitrik oksit seviyesini yükselttiği dolayısıyla kan basıncını düşürdüğü bilinmektedir

\* Kakaoda bulunan polifenol bileşiklerinin beyne kan akışını hızlandırdığı ve bu nedenle hafızayı güçlendirdiği düşünülmektedir

\* Bitter çikolata endorfin hormonunun salınımını artırarak kendimizi mutlu hissetmemizi de sağlamakta

\* Total kolesterol seviyesini azaltıcı, iyi kolesterol (HDL) seviyesini artırıcı, insülin direncine faydalı özelliği bulunmaktadır

\* Çikolata bakır içeriğinden dolayı cilt ve saç sağlığı için faydalıdır.

Kakao oranı ne kadar çoksa faydası da artmaktadır. İçeriğinde en az %50 kakao olan ürünleri tercih etmeye çalışın. Tüketilecek miktar mümkün olduğunca fazla kaçırılmamalıdır.



## Ailevi Hiperkolesterolemi

Prof. Dr. Lale Tokgözoğlu

Klinik bulgular, genellikle aşırı seviyelerde yükselen kolesterolün doku ve damarlardaki birikimine bağlı olarak ortaya çıkıyor. Kan kolesterolünün aşırı yüksek olmasının yanı sıra, sıklıkla homozigot olan, yani hasta geni hem anne hem de babadan alan kişilerde bulgular daha belirgin oluyor. Bu kişilerde kolesterol yüksekliğine bağlı olarak ve sıklıkla LDL düzeyi 400 mg/dl'den yüksek olanların dirsek ve diz bölgelerinde deri üzerinde ya da tendonlarda yağ birikimi görülebiliyor. Göz çevresinde görülen sarımtırak birikimler gözbebeğinin içinde görülen beyaz yay ya da daireler de, diğer belirleyici bulgular arasında yer alıyor. Hastalığın esas kötü sonucu olan kalp krizleri, hayatın ilk 20 yılı içinde gerçekleşiyor. Erken yaşta görülen kalp krizine yol açan nedenlerin başında ailevi hiperkolesterolemi geliyor. Ailevi hiperkolesterolemisi olan hastalarda kalıtsal bozukluk nedeniyle kolesterol temizlenemeyeceğinden, damarlar çok erken yaşlardan itibaren çok yüksek düzeyde kolesterol değerlerine maruz kalıyor. Bunun sonucu olarak çok erken yaşta kalp krizleri geliyor. Ailevi hiperkolesterolemi hastalığı görülen kişilerin doğuştan itibaren kanlarında kötü kolesterolün yüksek olduğu ve bu yüksek kolesterolün damarlarda birikerek daralma ve kalp krizlerine yol açtığı görülmektedir. En büyük problem kolesterol yüksekliğinin, kalp damar hastalığı yapana kadar hastada bir sıkıntı hissi yaratmaması. Bu nedenle hastalar hekime başvuruda geç kalıyorlar. Toplumda bu hastalıkla ilgili farkındalığın artması erken tanı ve tedavi açısından önem taşıyor.

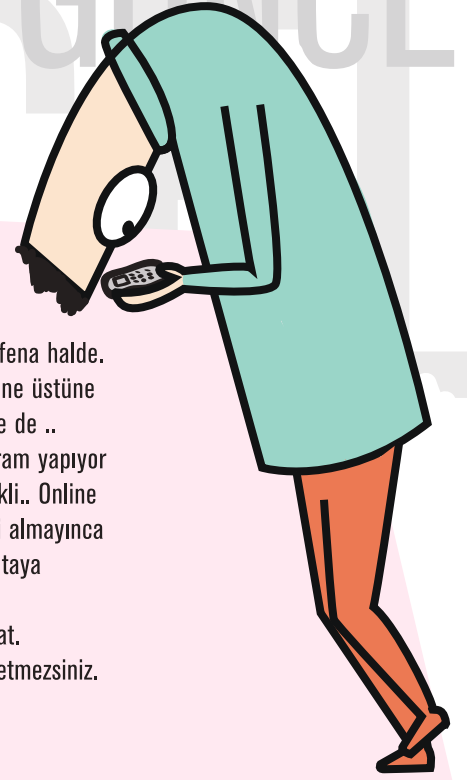
## FOMO (BİRŞEYLERİ KAÇIRMA KORKUSU)

Ayşe Aral

Fomo denilen hastalığın sebebi tabii ki sosyal medya.. Herkesi ve her şeyi takip ediyorsun ya.. Bakıyorsun, biri ya da birileri senin keyfin kaçıkken eğleniyorlar bir yerde.. Kaçıyor keyfin daha da fena halde. Birileri senden daha başarılı; sergiliyor bunu ve senden çok daha fazla kazandığı parayı. O da üstüne üstüne geliyor. Senden daha güzel hayat yaşayanlar sınırlarını bozuyor ama takiptesin sınırlarını altüst etse de .. Akıllı telefonlar sayesinde takiplerin gittiğin her yerde 24 saat devam ediyor. Arkadaşların bir program yapıyor seni davet etmiyor, onun da haberini alıyorsun. Endişe basıyor seni. Sürekli sayfa yeniliyorsun, sürekli.. Online olamayınca alıyor seni bir huzursuzluk hali. Yazdığın yazı, sayfana koyduğun herhangi bir şey beğeni almayınca al sana duygusal çöküntü! Şimdi bilmem ne lokantasındayım, acaba bu gece onun yerine öbür lokantaya gitseydim daha mı çok eğlenirdim?

Uzmanlar diyor ki ; bir gün girme internete. Sonraki hafta bunu iki güne çıkar. Yavaş yavaş aralığı uzat.

Böylelikle "bir şeyleri kaçırmamanın zevki" yaşanır. Belki de çok keyifli olabilir. Denemekle bir şey kaybetmezsiniz.



## FİZİKSEL YETERLİLİK

Fiziksel Gelişimler ve Genç Kalmak

Fiziksel aktiviteler, fiziksel gelişim ve genel sağlık açısından önemlidir. Fiziksel olarak aktif olanlar, olmayan yaşlıları ile karşılaştırıldığında daha fazla enerjiye, aynı zamanda daha fazla karbonhidrat ve proteine ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç yapılan aktivite tipi, şiddeti, yaş, cinsiyet, büyüme oranı, boy gibi birçok faktörle ilişkilidir. Örneğin 1 saatlik aktivite ile erkek yaklaşık 720 kalori harcarken aynı aktiviteyi yapan kadınlar 600 kalori harcamaktadır. Ağır spor ve aktivitelerde diyetin %60- 65'i karbonhidrat, %15- 25'i protein ve %15- 25'i yağ içermelidir. Daha düşük aktivitelerde %40- 45'inin karbonhidratlardan, %5- 15 protein, %30'unun yağlardan oluşması yeterlidir. Aktivite sırasında karbonhidrat sıvı alımı 1 saat ve üstü süren aktivitelerde ciddi katkı sağlayacaktır. Normalde saatte %5- 6 dolan depolar egzersizli takip eden 2 saat içinde her saat için %7- 8'lik bir oranda dolar. Dolayısı ile egzersizli takiben glikemik indeksi orta-yüksek karbonhidratlarla beslenmek kaybedileni yerine koymak açısından önemlidir.

## PHUBBING

'Phubbing' 2013'te icat edilmiş bir terim. İngilizce 'phone' (telefon) ile 'snubbing' (hor görmek, adam yerine koymamak) kelimelerinden türetilmiştir. Özetle, karşınızdaki sizinle konuşurken, cep telefonuyla oynamaktan söz ediyoruz.

İstatistiklere göre cep telefonumuza günde ortalama 221 kez göz atıyor, günün 3 saat 10 dakikasını cep telefonumuzla konuşmaya veya oynamaya harcıyormuşuz.

Saygısızlık bir yana, bu şartlarda iletişimin verimli olması da elbette mümkün değil. (Bir insanın mail' ine göz attıktan sonra, düşüncelerini toparlayıp konuya dönmesi için ortalama 62 saniye gerekiyormuş)

Zaten zenginin fakire, büyüğün küçüğe, üstün asta dikkatsiz davrandığı bir toplumduk. Zaten birbirine saygısı olmayan insanlardık.

Zaten 'iletişmiyor' duk...

Bakalım 'iletişim çağı' bize neler getirecek.

Belki de hem TV seyredip, hem bilgisayarda oyun oynayıp, hem mesaj atıp aynı anda birçok şey yapabilen gençler, dinlememelerine rağmen duyabiliyorlar.

Olabilir...



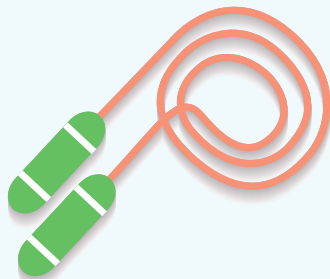
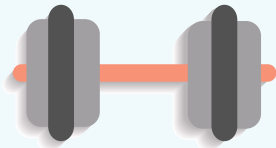
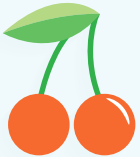
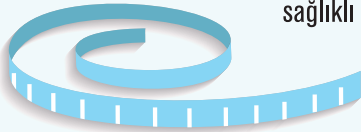
# GÜNCEL

## İNSÜLİN DİRENCİNİ İYİLEŞTİRME

Dr. Michael Murray

Kan şekeri kontrolü ve insülin direncinin iyileştirilmesi için gerekli adımları atın.

- \* Glisemik indeksi düşük diyetle beslemek.
- \* Şekerden uzak durmak, ekmek ve diğer karbonhidratların porsiyonlarını küçültmek, lifli besinlere ağırlık vermek.
- \* Krom takviyesi kullanmak : Günde 200-400 krom kullanımı, insülin direncinin azaltılması için gereklidir.
- \* Stresi azaltmak : Stres altındayken açlık krizinin arttığı , bu nedenle stresi dengelemek gerektiği biliniyor.
- \* Acıkmaya izin vermemek: Düşük kalorili ara öğünler tüketin.
- \* Hareket etmek : Günde en az 30 dakika egzersiz yapın.
- \* Yemek ve alışveriş planı yapmak : Günlük menünüzü planlayın ve mutfağınızda sağlıklı gıdalara yer verin.





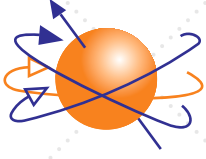
# SİGARA DNA HASARINA YOL AÇIYOR

Prof. Dr. Elif Dağlı

İnsan hücrelerinin DNA'ları her gün ultraviyole ışınları ve sigara gibi kanser yapıcı çeşitli etkenler ile hasara uğramaktadır. Küçük hasarlar çoğunlukla DNA onarım sistemleri tarafından onarılmakta, orta derecede hasarların birikimi mutasyonlara neden olmakta , yüksek düzeydeki hasarlar ise apoptozisi uyararak 'hücre ölümüne' yol açmaktadır. En önemli hasar vericilerden biri de sigaradır ve oluşturduğu DNA hasarları da 'DNA tamir mekanizmaları' ile tamir edilme yoluna gider. Tütün içinde bulunan 60'tan fazla kimyasal hem DNA'ya yapışarak hem de ikileşme diziliminde değişiklikler ile hücrede mutasyona ve sonuç olarak genomik kararsızlığa ve kansere neden olmaktadır. Hastalıklar sadece DNA yapılmadığında değil, DNA'yı hasara uğratacak çevre etkenlerinin varlığında da ortaya çıkmaktadır. Sigaranın, DNA bölünmesi sırasında mutasyona neden olan kimyasal maddeler taşıdığı uzun zamandır bilinmektedir. Akciğer kanseri oluşması için gereken değişikliklerin DNA üzerinden olduğunu hatırlamalıyız. Tütün, DNA hasarının en yaygın nedenidir.



# INTEGRAL MEDICINE GROUP SAĞLIK KURUMLARIMIZ



**EMAR-MED**  
ÇAPA TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

Kuruluş Tarihi: 1993

Posta Adresi: Deniz Abdal Mah.No:117 Çapa-Fatih/İstanbul

Telefon No: 585 85 61-62

Faks No: 0212 585 85 32

Web Adresi: www.emarmed.com.tr

Emar-Med Tanı ve Görüntüleme Merkezi 1993 yılından bu yana 21.yüzyılın getirdiği sistem, yönetim ve anlayışını uygulayarak; daha kaliteli hizmet, daha memnun hasta ve daha mutlu sağlık çalışanına ulaşma hedefiyle hizmete girdi.

Yılların birikimi ve tecrübesiyle Emar-Med, işinde uzman, üstün nitelikli, insana değer veren bir ekibe sahiptir.

En ileri teknolojiyi uzman kadrosu ile bütünleştirip, geniş kitlelere ulaşabilecek, örnek,yaygın,bütünleşmiş bir hizmet sunabilmek ve bunların yanında da hasta memnuniyetini en üst düzeyde tutabilmek için emin adımlarla ilerlemektedir.

Hedefimiz; görüntüleme ve tanı merkezi olarak model oluşturmak, Türkiye'de bu alanda Referans gösterilen bir sağlık kurumu olmaktır.

#### YAPISAL ÖZELLİKLER:

Emar -Med tanı merkezi aşağıdaki branşlarda aktif hizmet vermekte olup, yeni branş ilavelerimiz devam etmektedir.

- \* Pet-CT
- \* Manyetik Rezonans Görüntüleme (1,5 TESLA)
- \* Multislice BT
- \* Dijital Röntgen
- \* Panorami ve Sefolametik Röntgen
- \* Mamografi
- \* Kemik Danstometri
- \* Girişimsel Radyoloji
- \* Renkli Dopler Ultrasonografi
- \* Ultrasonografi
- \* Ekokardiyografi (EKO)
- \* Tansiyon Holter-Ritim Holter
- \* EMG-EEG
- \* Check-Up
- \* Laboratuvar
- \* Mikrobiyoloji
- \* Biyokimya
- \* Patoloji

Sağlık Bakanlığı Mevzuatına Bağlı Olan Merkezimiz,

\* Ana şebeke kesilmesinde (enerji) otomatik olarak jeneratör devreye girmekte olup, kesintisiz bir çalışma sürmektedir.

\* Merkezimizin bilgisayar ağı ve Önemli Bölümleri kesintisiz güç kaynağı (U.P.S) ile beslenmektedir

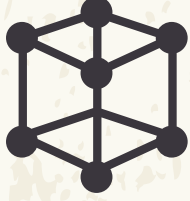
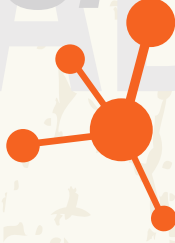
\* Merkezin giriş çıkışı, kayıt-kabul, koridorları, kapalı devre merkezi TV görüntüleme sistemi ile izlenmektedir.

#### ANLAŞMALI KURUMLAR RESMİ KURUMLAR

SGK (SOSYAL GÜVENLİK KURUMU)  
ES (EMEKLİ SANDIĞI)  
BAĞKUR  
TBMM (TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ)  
THY (TÜRK HAVA YOLLARI)

#### ÖZEL SAĞLIK SİGORTALARI

ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA  
GENERALİ SİGORTA  
ZÜRİCH SİGORTA  
HDI SİGORTA  
ACE EUROPAN SİGORTA  
FORTİS BANK  
EUROKA SİGORTA  
ZİRAAT SİGORTA  
SAMPO JAPON SİGORTA  
RAY SİGORTA  
TÜRK NİPON SİGORTA  
CGM SİGORTA  
GROUPOMA  
DEMİR SİGORTA  
ANADOLU SİGORTA  
MAPFRE SİGORTA  
ALLIANZ SİGORTA  
YAPIKREDİ BANKA EMS



## POST ANTİBİYOTİK DÖNEM

Antibiyotik öncesi döneme mi giriyoruz? Post antibiyotik dönem ne demek?



Bilimi insanları, bakterileri antibiyotik tedavisine karşı bağışıklık kazandıran bir gen keşfetti.

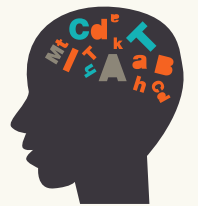
Dahası MCR-1 adını taşıyan gen, çok sayıdaki bakteri kökü arasındaki yatay gen transferiyle çabuk yayılıyor ve bu nedenle de salgın potansiyeline sahip ( The Lancet Infectious Diseases).

Liu Jian Hua ve ekibi, geni güney Çin'de antibiyotiğe karşı dirençli mikroplar taşıyan domuz ve tavukları incelerken bulmuş.

Gen sayesinde bakteri kökleri, polimiksin olarak bilinen bir antibiyotik grubuna karşı direnç kazanıyorlar ki bu çoklu antibiyotik direnci gösteren bakteriler için son tedavi seçeneğidir.

MCR-1 geninin tüm dünyaya yayılması halinde, antibiyotik dirençliğinden sorumlu diğer genlerle birleşmesi yalnızca zaman meselesidir.

O zaman ise büyük bir olasılıkla post-antibiyotik devre gireceğiz.



# KISA HABERLER



## OBEZİTE VE KARACİĞER KANSERİ

Prof. Dr. Abdülkadir Dökmeci

Türkiye’de obezite nedeniyle karaciğer yağlanması görülen kişi sayısında son dönemde artış gözlendi ve karaciğer kanserini tetiklediği belirtildi. Siroz ve karaciğer kanserinin en sık görülen nedenlerinin sırasıyla ; ‘ Hepatit B , Hepatit C , alkol ve karaciğer yağlanmasıdır. Karaciğer yağlanmasının en önemli sebepleri arasında da obezite, insülin direnci, şeker hastalığı, kolesterol ve trigliserid yüksekliği, kalıtsal faktörler yer almaktadır.

Obezite birçok sağlık sorununa neden oluyor. Eskiden karaciğer yağlanması ve buna bağlı siroz obezitenin kanserde etkisi çok bilinmiyordu. Toplumda obezite nedeniyle karaciğer yağlanması görülen kişi sayısında artış gözlenmeye başlandı. Karaciğer yağlanması da karaciğer sirozu ve daha ileri aşamada karaciğer kanserine neden oluyor. Karaciğer kanserine neden olan Hepatit B virüsünün toplumun % 4,5’inde, Hepatit C’nin ise % 1’inde görüldüğüne işaret ediyor.

## YAĞA AÇ KALMAYIN

Özellikle sinir sisteminin ve beynin sağlıklı çalışması için yağa ihtiyaç var.

1990'lı yıllarda tüm dünyada "yağ düşmanlığı" başladı. Beslenme uzmanları ve diyetisyenler yağın zararları üzerine uzun uzun konuşmalar düzenledi. 2000 lere gelindiğinde ise tüketilen yağ ile pantolonların dar gelmesine neden olan yağın aynı şey olmadığı ortaya çıktı. "Yağla ilgili bilmeniz gereken en önemli nokta,yeterli yağ almıyorsanız, vücudunuza asıl o zaman zarar veriyorsunuz"

### CİLDİNİZ KURUYORSA :

Genetik faktörler bir yana cildinizde kuruma, pullanma, renksizleşme ve donuklaşma gözlemliyorsanız yağ alımınız yetersiz demektir. Çünkü az ya da çok yağ alımı ilk olarak ciltte kendini gösterir. Sağlıklı yağlar sayesinde diğer besinlerden elde ettiğiniz yağda çözünen vitaminlerin vücutta emilimi de kolaylaşır.

### FAZLA SINIRLI HATTA BİRAZDA DEPRESİFSENİZ:

Uzmanlar omega-3 ve omega -6 gibi yağ asitleri bakımından yetersiz beslenenlerin daima gergin , sinirli ve depresyona daha meyilli olduğuna da dikkat çekiyor.

### HAFIZANIZ ZAYIFSA

Akdeniz mutfağı yemeklerinden alınan yüksek oranda yağın hafıza dahil tüm beyin fonksiyonları üzerindeki olumlu etkisinden söz ediliyordu. Eğer fazla yağ tüketmiyorsanız , hafızanızla ilgili sıkıntılar yaşıyorsanız beslenmenizde özellikle bitkisel yağlara yer vermeye başlayabilirsiniz.

# KISA HABERLER

## KENDİ MAVİ BÖLGENİZİ KURUN

Ama Buettner

Mavi Bölgeler'in halkları işe gitmeden evvel çok sıkı bir kahvaltı yapıyor. Hepsi günde yaklaşık bir tabak fasulye yiyor. Bunun insan ömrüne yaklaşık dört yıl kattığı görülmektedir. Her gün bir avuç yemişin de ortalama ömrü birkaç yıl uzatıyor olduğunu gördük.

Yavaş yemek: "Stresli ve hızlı yediğinizde, kortizol gibi stres hormonları sindirim sürecinde devreye girer; sindirim kötüleşir; enerjiye gidecek kaloriler vücudunuza yerleşir.

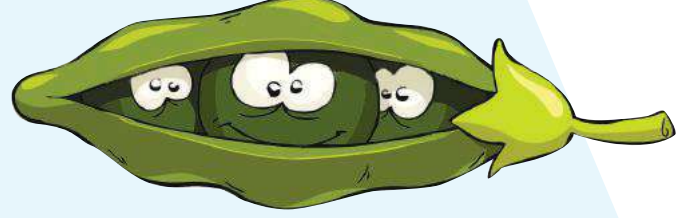
Haftadan iki defadan fazla et, üç adetten fazla yumurta tüketilmiyor. Günde yaklaşık 100 gram balık yeniyor. İnek sütü ve bu sütte yapılan peynir, tereyağı çok çok az tercih ediliyor. Ekmek yenirse, ekşi mayalı ve tam tahıllı olanları bulunduruluyor.

Kahve tüketimi 100'e kadar yaşayan toplumların çoğunda yaygın. Kahveyi sabahları, çayı öğlen, şarabı akşamüstü, suyu günün her anı içiyorlar. Çay tercihi yeşil çay.

Herkesin mutfakta bulundurması gereken 'Mavi Bölge' besinleri; Her tür fasulye, bezelye, bakla, mercimek; ıspanak, lahana, pazı, pancar ve rezene; tatlı patates; her tür yemiş; sızma zeytinyağı.

Dört 'hep': Fasulye, en sevdiğiniz meyve, tam tahıllı ekmek, yemiş.

Dört 'hiç': Gazli-şekerli içecekler, işlenmiş et, tuzlu atıştırmalıklar, ambalajlı şekerlemeler.



## BEYNİN SIRLARI

Steve Ramirez

Beyinde, belirli hatıraları saklayan beyin hücreleri vardır. Beyin hücreleri, ışığa tepki verecek şekilde programlanabilir. İşte bu iki bilgiyi bir araya getirdiğimizde, hücreleri belirli miktar ve nitelikte ışığa maruz bırakırsak belirli hatıraları aktive edebileceğimiz anlamına geliyor. Veya tam tersi, bu hücreleri "kapalı" duruma getirerek hatıraları silmek veya bir hatırayı başka bir hatıra ile işgal etmek mümkün olabilir.

Bir hatıra, tek hücrede saklı değildir. Dolayısıyla tek hücreyi hedefleyerek hatıranızı silemezsiniz. Hatıralar zengindir; görüntü, koku, ses, hepsi farklı yerlerde dağınaktır. Bu hatırayı hedefleyip yok edemezsiniz ancak hatıranın sizde uyandırdığı hissi belirleyebilir ve değiştirebilirsiniz.

## AĞIZ ve DİŞ SAĞLIĞI

### STRES ÇENE EKLEMLERİNİ BOZUYOR

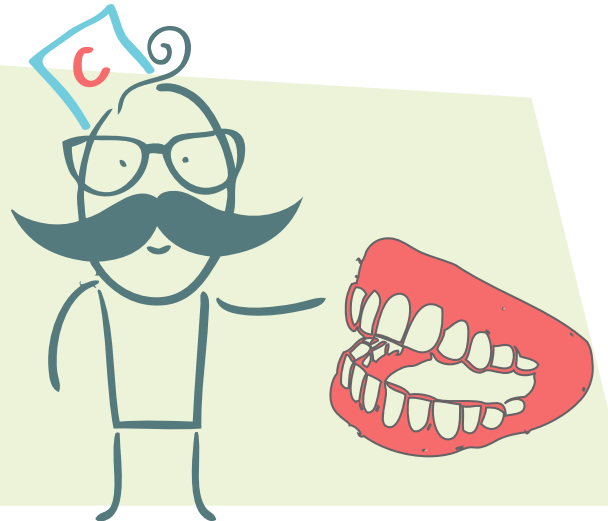
Prof. Dr. Özen Doğan Onur

Stresi hayatımızdan çıkarmak, en azından yönetilebilir hale getirmek, hastalıklardan korunabilmenin ana koşuludur.

Ağız diş sağlığı, stres dolu süreçten fazlasıyla etkilenmektedir.

Önceleri diş sıkma, diş gıcırdatma gibi parafonksiyonlar dediğimiz olumsuz alışkanlıklarla başlayan davranışlar, alışkanlık olarak yerleşir. Çiğneme kaslarının istirahat haline geçemediği bu süreçte, kas fonksiyonlarındaki artış, diş sıkma / diş gıcırdatma sırasında dişlere yansıyan kuvvetlerin yükselmesine ve diş dokularında zararın oluşmasına yol açar.

Çene ekleminde bu süreç yaşanırken parafonksiyonların devam etmesi ile dişlerin çevre dokularında yıkım gelişir, dişlerde sallanmalar başlayabilir, şiddetli diş ağrıları hissedilebilir. Bazen eklem sorunu aniden veya bir genel sağlık sorununun parçası olarak ortaya çıkar.



# INTEGRAL MEDICINE GROUP SAĞLIK KURUMLARIMIZ



## OrNöRam

FİZİK TEDAVİ & ORTOPEDİK  
ve NÖROLOJİK REHABİLİTASYON  
MERKEZLERİ

Kuruluş Tarihi: 1988

Posta Adresi Şube 1: 19 Mayıs Caddesi No:5 Şişli - İstanbul

Posta Adresi Şube 2: Necip Asım Sok. No:26 Çapa - İstanbul

Telefon No: 0212 296 41 82 (Şişli) - 0212 589 69 66 (Çapa)

Faks No: 0212 233 99 33 (Şişli) - 0212 589 79 88 (Çapa)

Web Adresi: www.ornoram.com.tr

Ornörām fizik tedavi ve rehabilitasyon merkezi 1988 yılında Çapa'da kurulmuştur. Ağrılı hastalara ve rehabilitasyon uygulamalarına özgün ve interaktif bir yaklaşımı amaçlamaktadır.

Ornörām tedavi kurumları günümüz teknolojilerini, uzman kadrolarının özenli çalışmaları ile bir araya getirerek insanlarımıza daha sağlıklı bir hayat sunmayı hedeflemiştir. 1996 tarihinde ikinci şubasını Şişli'de açarak her iki şubede aynı sistemle çalışmaya başlamıştır.

Her iki merkezdeki özel kapalı havuzlarıyla hidroterapi tedavisi fizyoterapist takibi veya eşliğinde uygulanmaktadır. Hastalar günde tek seans tedavi yapılabildiği gibi günde iki seans rehabilitasyon veya fizik tedavi gerektiren hastalara tedavi aralarında tek kişilik odalarda istirahat etme ve bu esnada gerek duyabilecekleri hemşire ve bakım hizmeti sunulmaktadır.

Artan hizmet kalitemiz, genişleyen kadromuz ve gelişen teknolojiler ile hizmet yelpazemizi genişleterek daha sağlıklı günlere ulaşmayı hedeflemekteyiz...

### YAPISAL ÖZELLİKLER:

Ornörām Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi aşağıdaki hizmetleri aktif olarak vermekte olup, yeni hizmet ilavelerimiz devam etmektedir.

- \* Ağrı Tedavileri
- \* Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Muayenesi
- \* Fizik Tedavi
- \* Rehabilitasyon
- \* Lenfodem Tedavisi
- \* Manuel Terapi/Mobilizasyon
- \* Lokal Enjeksiyonlar
- \* Kuru iğneleme
- \* Akupressür
- \* Kinezyoteyp(Bantlama)

- \* Ergonomi Eğitimi
- \* PRP
- \* Eklem içi Enjeksiyonlar
- \* Hidroterapi
- \* Osteoporoz Tedavisi
- \* EMG-EEG
- \* Laboratuvar
- \* Ortopedi Muayenesi
- \* Nöroloji Muayenesi

Sağlık Bakanlığı Mevzuatına Bağlı Olan Merkezimiz, Ana şebeke kesilmesinde (enerji) otomatik olarak jeneratör devreye girmekte olup, kesintisiz bir çalışma sürmektedir. Merkezimizin bilgisayar ağı ve önemli bölümleri kesintisiz güç kaynağı (U.P.S) ile beslenmektedir. Merkezin girişi çıkışı, kayıt-kabul, koridorları, yataklı servis koridorları kapalı devre merkezi TV görüntüleme sistemi ile izlenmektedir.

### ANLAŞMALI KURUMLAR

#### RESMİ KURUMLAR:

SGK (SOSYAL GÜVENLİK KURUMU)

ES (EMEKLİ SANDIĞI)

BAĞKUR

TBMM(TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ)

THY(TÜRK HAVA YOLLARI)

### ÖZEL SAĞLIK SİGORTALARI:

ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA

GENERALİ SİGORTA

ZURİCH SİGORTA

HDI SİGORTA

ACE EUROPAN SİGORTA

FORTİS BANK

EUROKA SİGORTA

ZİRAAT SİGORTA

SAMPO JAPON SİGORTA

RAY SİGORTA

TÜRK NİPON SİGORTA

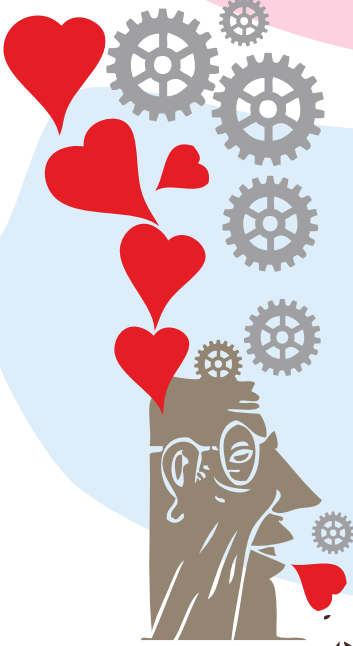
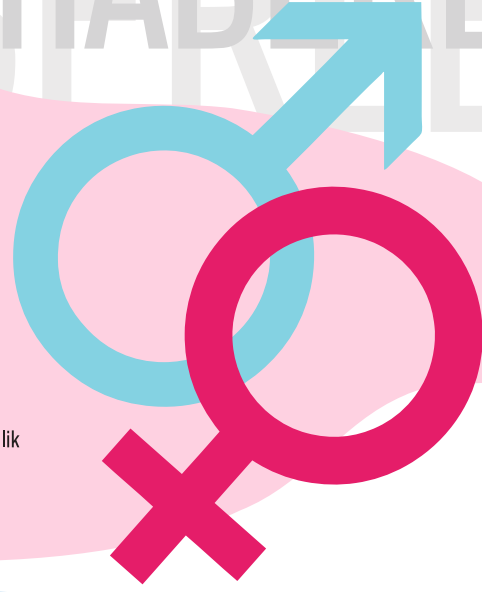
CGM PROMED SİGORTA

GROUPOMA SİGORTA

DEMİRHAYAT SİGORTA

## SEKS YAŞINIZ

Cinselliğin yaşla ilgili olduğunu ve özellikle yıllar geçtikçe insanların fizyolojik etkenler sonucu daha az seviştiklerini biliyoruz. Ama bunun yanında aslında her şeyin beyinde bittiğini de unutmamak gerekir. Uzmanlar beyin seksüel yaşamda devrede olan organların yönetim kademesi olduğunu, dolayısıyla beyne iyi bakan birinin hayatı boyunca faal ve sağlıklı bir seksüel yaşamı garantilediğini dile getiriyor. Kısaca en önemli cinsel organ aslında beyin. Orgazm olmanın yolunun beyin rahatlamasından geçtiğini anlatırken klitoristeki sinirlerin beyindeki cinsel zevk bölgeleriyle irtibat kurup uyarıldığına ve kişinin kaç yaşında olursa olsun dopamin, oksitosin ve endorfin salgıladığına dikkat çekiyor. Kısaca psikolojiniz, cinselliği algılama biçiminiz ve sekse dair düşünceleriniz biyolojik yaşınızdan öte nasıl bir cinsellik yaşayacağınız üzerinde önemli rol oynuyor.



## DUYGUSAL ZEKA

Bir insanın kendi duygularını anlama, anlamlandırma ve sezinleme gücü... Duygusal zekanın dört özelliği var.

Öz bilinç: Kendi duygularını tanımak, düşünce ve davranışlarını nasıl etkilediğini güçlü ve zayıf yönlerini bilmek, kendine güvendir.

Öz yönetim: Dürtü ve davranışlarını kontrol altında tutabilmek, inisiyatif almak, değişen koşullara adapte olmaktır.

Sosyal farkındalık: Diğer insanların duyguları, gereksinimleri ve endişelerini anlayabilmektir. İlişki yönetimi: İyi ilişkileri geliştirmek ve sürdürmek, iyi bir takım oyuncusu veya lideri olmaktır.

Başarı duygusal zeka üzerine kuruludur.



## KAKAO DEJENERATİF BOZUKLUKLARI AZALTIYOR

Dr. Maria Pasinetti

Kakao özütünün içerdiği polifenoller ileri yaşlarda ortaya çıkan bilişsel beceri kayıplarını ve işlev bozukluklarını azaltabilir. Alzheimer gibi "nörodejeneratif" yani zaman içerisinde beyin gücünde gittikçe artan oranda kayba yol açan hastalıklarda tedavi sürecine katkıda bulunabilir.

Fakat çikolata üretim yönteminde de kakao özütündeki polifenollerin yüzde 90'ı yıkıma uğruyor ve biz çikolata yerken pek az miktarda polifenol yutuyoruz.

Bu nedenle kakao özütünün hangi işlemlerden geçirildiğine biyoyararlılığının daha yüksek olacağını ve içerdiği polifenollerin yıkıma uğramadan çikolata paketlerine kadar ulaşacağını araştırmak gerekiyor.



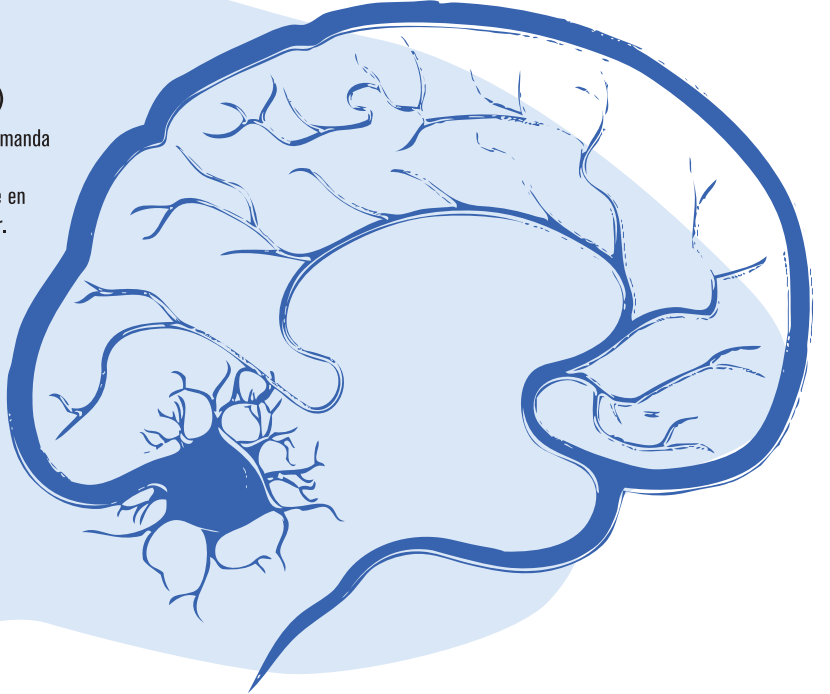
## NE KADAR YAŞAYABİLİRİZ?

Prof. Dr. Gordon Lithgow

Bilim öngörülemez ve biyoloji karmaşıktır. 100'üne, 110'una kadar yaşayan kimi şanslı insanlar olduğunu bilirsiniz, ortalama insan ömründen daha fazla yaşarlar ve evet, ben bugün bilimin insan hayatına sağlıklı onyıllar katabileceğini düşünüyorum. Düzenli egzersiz yapıyorsanız, yapmayanlara göre fersah fersah öndesiniz demektir. Egzersizle ilgili diğer müthiş şey ise şu: Kas egzersizlerinin beyin içinde pozitif etkileri vardır. Sadece bir kasınızı bile çalıştırmaz durumda tüm vücudunuz değişir. Doktorunuz size Alzheimer teşhisi koyarsa, reçetenize yazacağı ilk "ilaç" egzersizdir. Hastalığı yavaşlatmak için en önemli etkenlerden biridir egzersiz. Fiziksel egzersizler, beyin jimnastiğinden de önemlidir. Akdeniz tipi beslenme yaşlanmayı nasıl yavaşlatıyor, bunu henüz net olarak söyleyemiyoruz ama yavaşlattığını biliyoruz. Yaşlanma ve beslenme arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışıyoruz. Bitkilerin içinde bulunan hangi kimyasallar buna tam olarak neden oluyor? Bu kimyasalları bitkilerden ayıklayarak kullanmak mümkün mü? Belki konsantrite bitki özütleri, gelecekte yaşlanmayı durduran ilaçlar olacak.

## Thera Suit Metodu (Uzay Kafesi Terapisi)

Serebral Palsi (SP), aktivite kısıtlılıklarına sebep olan aynı zamanda duyuyu, algıyı, kognisyonu, iletişimi ve davranışları da etkileyen hareket ve postüre yönelik gelişim bozukluğudur. SP'nin tedavisinde en önemli rolü fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları oluşturmaktadır. SP'li çocukların tedavisinde amaç; çocuklarda var olan nöromotor potansiyeli kullanarak, uygun yönlendirme ve tedavileri uygulamak ve hayatının geri kalan kısmını normal adölesan bireyler gibi çevresindekilere en az bağımlılıkla devam ettirebilmelerini sağlamaktır. TheraSuit Metodu, SP, gelişim geriliği ve travmatik beyin hasarı gibi nörolojik bozukluklar için farklı bir yaklaşımdır. Bu metod ABD ve diğer ülkelerde sıkça kullanılmaktadır. Ornörüm Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi Çapa Şubesi'nde deneyimli fizyoterapistler tarafından TheraSuit Metodu (Uzay Kafesi Terapisi) ile özellikle Serebral Palsi rehabilitasyonu yapılmaktadır.





Tek kalemde!

Ağrı Kesici + Kas Gevşetici Kombinasyonu

# Majezik® duo

Flurbiprofen + Tiyokolşikosid



Konforlu uygulama  
ve derin etki.<sup>1,2,3,4</sup>



**ANALJEZİK, ANTİİNFLAMATUAR VE MIYORELAKSAN**

**MAJEZİK DUO 100 mg/8 mg film kaplı tablet:** her film tablet 100 mg flurbiprofen ve 8 mg tiyokolşikosid içerir. **MAJEZİK DUO topikal jel 30 g'da:** 1,5 gr flurbiprofen, 0,075 g tiyokolşikosid. **MAJEZİK DUO topikal sprej 50 ml'de:** 2,5 g flurbiprofen, 0,125g tiyokolşikosid içerir. **ENDİKASYONLAR:** MAJEZİK DUO tablet; osteoartrit, vertebral kolonun ağrılı sendromları, eklem dışı romatizma, ağrılı kas spazmlarının semptomatik tedavisinde, travma sonrası ve postoperatif ağrıdır. MAJEZİK DUO topikal jel ve sprej ise bunların yanında lumbajı, tortikolis, vertebranın dejeneratif hastalıklarında, vertebranın statik patolojilerinde, akut ve kronik sırt ağrılarında, servikobrakial nevrjaljide, sıyatık ağrıda, spor ve kaza yaralanmalarındaki ezilme, burkulma, gerilemelerde enoldedir. **KULLANIŞ ŞEKLİ VE DOZU:** Majezik duo tablet; günde 2 tablet yemeklerden sonra alınmalıdır. Tedavi süresi 5-7 gündür. MAJEZİK DUO topikal jel; hastalıklı bölgeye ve çevresine günde 3-4 defa sürülerek, MAJEZİK DUO topikal sprej ise günde 3-4 kez 7-8 defa püskürtülerek uygulanır. **YAN ETKİLER:** MAJEZİK DUO tablet ile tinnitüs, ödem, karın ağrısı, diyare; MAJEZİK DUO topikal jel ve sprej ile ise hafif - orta şiddette lokal den reaksiyonları görülebilir. **İLAÇ ETKİLEŞİMİ:** Majezik duo tablet ile; NSAİ'ler ADE inh'lerinin etkisini azaltabilir. Tiyokolşikosid antikoagulanlar ile birlikte kullanılmamalıdır. Aspirin ile birlikte kullanım önerilmez. Kinolonlar ile birlikte alındığında konvülsiyon riski artar. MAJEZİK DUO topikal jel ve sprej; sistemik absorpsiyon çok düşük olduğundan herhangi bir etkileşim gözlenmesi beklenmez. **KONTRENDİKASYONLAR:** Tüm formlar flurbiprofene, tiyokolşikoside veya ürünün formülünde bulunan yardımcı maddelerden herhangi birine karşı ağır duyarlılığı olanlarda, geveç paralizi ve adale hipotonisi gibi durumlarda, gebelik ve laktasyon döneminde kontrendikedir. Ayrıca MAJEZİK DUO tablet astım, ürtiker veya aspirin veya başka bir NSAİ kullanımını sonrasında alerjik tipte reaksiyonlar geçirmiş hastalarda; Crohn hastalığı, gastrointestinal kanama, aktif peptik ülseri olan veya daha önce peptik ülser geçirmiş hastalarda; kanama problemleri olan ve antikoagulan kullanan hastalarda da kontrendikedir. **UYARILAR:** MAJEZİK DUO topikal jel ve sprej açık yaralara, ekzematöz ve iltihaplı deri bölgelerine, müköz membranlara ve göze uygulanmamalıdır. MAJEZİK DUO tablet oral, MAJEZİK DUO topikal jel ve sprej ise denye topikal olarak uygulanır. **RUHSAT NUMARASI ve TARİHİ:** MAJEZİK DUO tablet; 248/5, 11.02.2013. MAJEZİK DUO topikal jel; 239/63, 23.01.2012. MAJEZİK DUO topikal sprej; 243/7, 11.06.2012. **ÜRETİCİ ve RUHSAT SAHİBİ FIRMA ve ADRESİ:** SANOVEL İLAÇ SAN. VE TİC. A.Ş. Balabandere Cad. 34460 İstinye - İstanbul. **REÇETE İLE SATILIR FİYATI ve ONAY TARİHİ:** MAJEZİK DUO tablet; 18,75 TL (KDV dahil Eylül 2015). MAJEZİK DUO topikal jel; 18,68 TL (KDV dahil Eylül 2015). MAJEZİK DUO topikal sprej; 31,51 TL (KDV dahil Eylül 2015). Daha geniş bilgi için firmamıza başvurunuz. \* IMS Dataview Nisan 2015.

**Referanslar:** 1. Majezik DUO Topikal Sprej ve Majezik DUO Topikal Jel KÜR 2. Stanos SP. Journal of Pain and Symptom Management. 2007; 33(3): 342-3510. 3. Kai S. Br J Clin Pharm 2012;75(3):799-804. 4. Ansaad product information. 5. Mathy FX Journal of Pharm Sci 2005; 94(1):144-152. 6. Pareek A. Eur Spin J 2009; 18:1836-42.

SANOVEL İLAÇ SAN. VE TİC. A.Ş.

İstinye Mahallesi Balıoğancı Caddesi No:14-34460 Sarıyer / İstanbul  
Tel: (0212) 362 18 00 - Faks: (0212) 362 18 08 - www.sanovel.com.tr

Sanovel

# BİZDEN HABERLER

FATMA KÖSELİÖREN

İntegral Medicine Group Finans Yöneticisi

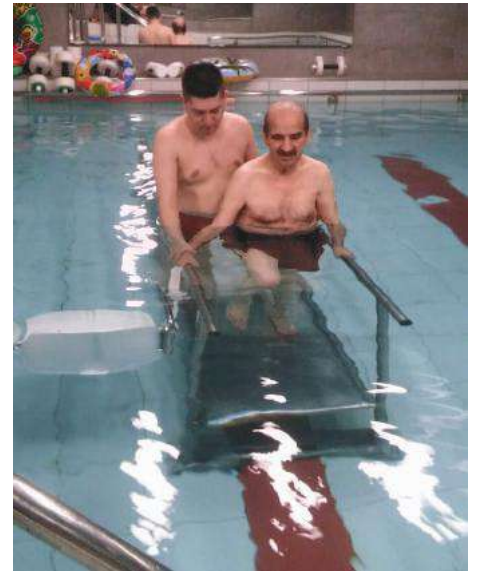
İntegral Medicine Group 2015 yılı boyunca pek çok organizasyon içerisinde yer almıştır. Bunlardan bazıları;

\* 9. Ulusal Genç Yaşam Kongresi 15-18 Ekim tarihleri arasında İntegral Medicine Group Ceo'su Prof. Dr. Sami Fikret TÜZÜN yönetiminde Kıbrıs'ta gerçekleştirilmiştir.

\* ORNÖRAM Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi Çapa şubemizde 'Çocuk Rehabilitasyon' bölümümüz hizmete girmiştir.

\* T.C. Sağlık Bakanlığı Tekirdağ Meme Hastalıkları Birliği tarafından Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi ile birlikte yürütülen 'Meme Hastalıklarında Doğru Tanıdan Güncel Tedaviye' adlı toplantıya Startest Görüntüleme Merkezi sponsorluğunda katılmıştır.

\* ORNÖRAM Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi Şişli şubesinde yatan hasta memnuniyeti ve kalite standartları gözeticiler tarafından yeni hasta odaları faaliyet sokulmuştur.



# INTEGRAL MEDICINE GROUP SAĞLIK KURUMLARIMIZ

**STAR TEST**<sup>®</sup>  
NİŞANTAŞI GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ



Kuruluş Tarihi: 1993

Posta Adresi: Vali Konağı Cad. Sezai Selek Sok. No:21 34365 Nişantaşı

Telefon No: 0212 219 51 00

Faks No: 0212 219 49 90

Web Adresi: [www.startest.com.tr](http://www.startest.com.tr)

Star Test Tanı ve Görüntüleme Merkezi 1993 yılından bu yana 21.yüzyılın getirdiği sistem, yönetim ve anlayışını uygulayarak; kaliteli hizmet, hasta memnuniyeti ve daha mutlu sağlık çalışanına ulaşma hedefiyle hizmete girdi.

Amacımız en ileri teknolojiyi uzman kadrosu ile bütünleştirip, geniş kitlelere ulaşabilecek, örnek, yaygın, bütünleşmiş bir hizmet sunabilmek ve bunların yanında da hasta memnuniyetini en üst düzeyde tutabilmektir.

Hedefimiz; görüntüleme ve tanı merkezi olarak model oluşturmak, Türkiye'de bu alanda Referans gösterilen bir sağlık kurumu olmaktır.

#### YAPISAL ÖZELLİKLER:

Startest Görüntüleme Merkezi aşağıdaki hizmetleri aktif olarak vermekte olup, yeni hizmet ilavelerimiz devam etmektedir.

- \* Pet - CT
- \* Multislice BT
- \* Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG)
- \* Dijital Röntgen
- \* Ortoröntgenogram
- \* Skolyoz Grafisi
- \* Dijital Panoramik Röntgen
- \* Dijital Full Filled Mamografi
- \* Kemik Dansitometrisi
- \* Renkli Doppler ultrasonografi
- \* Ultrasonografi
- \* Ekokardiyografi
- \* Tansiyon Holter - Ritm Holter
- \* EMG-EEG
- \* Check-Up
- \* Laboratuvar
- \* Mikrobiyoloji
- \* Biyokimya
- \* Patoloji

Sağlık Bakanlığı Mevzuatına Bağlı Olan Merkezimiz, aynı zamanda Türk Tabipler Birliği üyesidir.

# KAHVE MOLASI



Kaynak: Toltek Bilgelik Kitabı- Don Miguel Ruiz

## KENDİNİZLE ANLAŞMAK...

Resa Tüzün

Şehre iyi bir palyaçonun gelmesi,  
ilaç dolu 20 kamyonun gelmesinden iyidir !  
Dr.Thomas Sydenham

İçimizdeki mucizeyi yeniden keşfedebilmek ve ilaçların değil, sevgi ve neşenin yaşamımıza getireceği iyiliklere kucak açmak o kadar da zor değil. Yeter ki içimizdeki çocuğu ortaya çıkaralım ve yeniliklere açık olalım. Her yeni gün açılmamış bir hediye paketi gibidir. Öyleyse her sabah hediye açmanın güzel heyecanıyla uyanıp güne başlamak gerek. Şehir hayatının yüksek tempolu koşuşturması ve yapılması gereken rutin işler dışında kendinize ve ruhunuza yatırım yapmanın çok kolay bir yolu var. Her şeyden önce anlaşma yapmanız gerekiyor ! Ama bu anlaşmayı eşiniz, arkadaşlarımız, avukatınız, diyetisyeniniz, yaşam koçunuz, spor hocanız veya terapistinizle değil kendinizle yapacaksınız. Aşağıdaki anlaşmaları kendinizle karşılıklı imzaladıktan sonra, kendi yaşam sanatınızın uygulayıcısı olacak ve bireysel cennetinizi yaratabileceksiniz. Zaman ve para gerekmiyor; sadece biraz irade...

### 1. Anlaşma : Kelimelerinizi Özenle Seçin

Kullandığımız sözcüklere dikkat edin; sözler çok güçlüdür. Kendinizi sözlerinizle ifade edersiniz; gerçekten kim olduğunuz sözlerinizle ortaya çıkar. Söz tehlikelidir, risklidir en güzel rüyayı da yaratabilir, etrafınızdaki her şeyi bir anda yok da edebilir. Kötü sözler sizi esaret altına alır, güzel sözler özgürleştirir. Söz öylesine güçlüdür ki toplumların bile kaderini değiştirebilir. Sözün olağanüstü gücünü anladığımızda ağızımızdan ne tür bir güç çıktığını da anlarız. Sözünüzü özenli bir seçicilikle kullanmak enerjinizi de doğru kullanmaktır. Bu enerjinizi sevgi ile olumlu olan tarafa yönlendirmektir. Sözü kırmak, yaralamak, utandırmak, suçlamak, dedikodu yapmak, yalan söylemek, yok etmek için kullanırsak içimizde kırgınlık, nefret, kıskançlık gibi duygusal zehirler biriktirmeyi tercih ediyoruz demektir. İnsan beynini bir bilgisayara benzetirsek, bu kötü sözler bilgisayara giren virüsler gibidir. Virüsler bilgisayarın doğru işlem yapmasını engeller ya da hiç beklemediğiniz bir anda programı tamamen durdurur. Söz etrafımızdakilere doğrulttuğumuz bir silah ama aslında onu kendimize karşı kullanıyoruz ve en büyük kötülüğü de kendimize yapıyoruz. Sözü o kadar sık yanlış ve kötüye kullanıyoruz ki bir an önce ilk anlaşmayı yapmakta fayda var. Zira sözün kötüye kullanımı maalesef nesilden nesile de aktarılıyor ve benzer yanlış davranışları çocuklarımızda da gözlemliyoruz. İlk anlaşmayı "Sözlerini Özenle Seç"; kavradığımızda yaşamınızda olabilecek değişimleri de fark etmeye başlayacaksınız. İlk anlaşmayı benimsediğinizde ve sözlerinizi özenle seçtiğinizde zihniniz duygusal zehirlerden uzak olduğu için kendinizi daha çok sevmeye başlayacaksınız. Çevrenizdeki insanlarla hatta kediniz ve köpeğinizle bile daha sağlıklı ve mutlu bir iletişiminiz olduğunu göreceksiniz. Zamanla sözleriniz gösterdiğiniz dikkat sizde alışkanlık haline gelecek ve bir de bakmışsınız ki kötü sözlerle karşı bağışıklık geliştirmeyi de başarmışsınız ve başkaları tarafından söylenen olumsuz sözler artık sizi etkilemiyor; çünkü o virüslere zihninizde yer yok artık.



Sözlerimizin saflık derecesi, öz sevgimizi yansıtır. Kendinizi ne kadar sevdiğinizi ve kendinizle ilgili ne düşündüğünüz sözünüzün iyiliği ile doğru orantılıdır. Kendinizle ilk anlaşmayı yapmak için beklemeyin; şu andan itibaren sözlerinizi seçin; unutmayın onlar sizin gerçeğiniz.

### 2. Anlaşma: Alınganlık Yapmayın

Etrafınızda olup biten hiçbir şeyi kişisel algılamayın. Halk arasındaki deyimle "üzerine alınmak" yani "kişisel algılamak" bencilliğin en üst düzeydeki ifadesidir. Çünkü her şeyin "kendimizle ilgili" olduğunu ve her şeyin merkezinde olduğumuzu varsayarsınız. Oysa diğer insanlar sizi merkeze koyan hiçbir şey yapamaz, yaptıkları kendileriyle ilgilidir. Kişilerin bakiş açları ve size söyledikleri veya davranış biçimleri tamamen kendi zihinlerindeki olumsuz anlaşmalardan ibarettir. Bir kişinin size gönderdiği zehri kabul edip etmemek kişisel algılamayla ilgilidir. Zehri kabul ederseniz onu kendinize ait kılarırsınız; kabul etmezseniz, söylenenlerden rahatsızlık duymazsınız ve kendi inançlarınızı savunmak durumunda kalmazsınız. Kişisel algıladığımızda tepki verirsiniz; çünkü haklı çıkmak ihtiyacı duyarsınız. Bu tepki de çelişiklere ve çatışmaya yol açacaktır. Toplumda kabul görmek ve onaylanmak ihtiyacı, bizleri zaman zaman kendi fikirlerimizi çevremizdekilere dayatma yanlışına sürükler. Birine kızdığımızda aslında kendinizle uğraştığımız farkında mısınız ? Kızdığımız kişi kötü duygularımızın, korkularımızın, endişelerimizin mazeretidir. Korkunuz, olumsuz duygularınız yoksa, öfkelenmeniz, kıskanç yada saygısız olmanız da mümkün değildir. Olumsuz duygulardan uzak durduğunuzda kendinizi iyi hissedersiniz; siz kendinizi iyi hissedince etrafınızdaki her şey iyidir. Kendisinden hoşnut olan bir birey, insanlar ne yaparsa, ne söylerse, ne düşünürse düşünsün hiçbir davranışı kişisel algılamaz.

# KAHVE MOLASI



Sosyal maskelerinizden ve rollerinizden sıyrılabilmek zor olsa da doğru seçimler yapabilmek için başkalarına bağımlı değilsiniz. Bir başkasının bilinçsizce veya özensizce söylediği sözlerden ve davranışlardan siz sorumlu değilsiniz; siz kendi davranışlarınızdan sorumlusunuz, o halde alay edilme ya da reddedilme korkusu duymadan istediğiniz kişiye “Seni Seviyorum” diyebilirsiniz.

### 3. Anlaşma : Varsayımda Bulunmayın

İnsanoğlunun varsayımlarda bulunma eğilimi vardır; varsayımda bulunuruz, yanlış anlarız ve hiç yoktan drama yaratırız. Asıl problem varsayımlarımızın gerçek olduğuna inanmamızdır! Başkalarının ne yaptığına ve ne düşündüğüne dair teoriler geliştirir; sonra da kendi yarattığımız teorilere dayanarak söz konusu kişileri suçlarız. Yakın çevrenizde mutlaka gözlemlemişsinizdir; yaşadıkları üzüntülerin ve dramların birçoğunun altında yatan sebep önyargı ve varsayımda bulunmaktır. Çünkü doğrunun ne olduğunu bilmeden, karşımızdaki kişiyi açıklığa davet etmekten korkarız. Gerçeği duymaya cesaretimiz olmadığında açıklama istemek yerine varsayımlarda ve tahminlerde bulunmayı tercih ederiz. Ancak, soru sormak her zaman varsayımda bulunmaktan iyidir. Soru sormadığınızda, sadece görmek istediğinizi görür, duymak istediğinizi duyarsınız; bu da her şeyi yanlış yorumlamanıza ve acı çekmenize yol açar. Bir şeyin nedenini tam olarak anlamadığımızda, varsayımlarda bulunarak başımıza gelenlere hayal gücümüzün ürünü olan anlamlar vermeye çalışırız, ne boş bir çaba ! İlişkilerimizde varsayımlar kavgaların, zorlukların, ayrılıkların başlıca nedenidir. Genellikle karşımızdaki kişinin bizim ne düşündüğümüzü bildiğini varsayar ve ne istediğimizi söylemeyiz; karşımızdakinin istediğimizi yapacağını çünkü bizi çok iyi tanıdığını varsayar. Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde de kırlır, üzülür, inciniriz. Kendinizi varsayımlarda bulunmaktan kurtarmanın yolu soru sormak ve istemekten geçiyor ama içinizden geçirmek değil, sözle istemek. Net, dolaysız ve açık bir iletişim kurduğunuzda ilişkileriniz yanlış anlamalardan etkilenmez ve sorunları çözmek için büyük bir adım atmış olursunuz.

### 4. Anlaşma : Elinizden Gelenin En İyisini Yapın

“Do Your Best” ! Her zaman yapabildiğinizin en iyisini yap ! En iyiniz bazen çok iyi, bazen de o kadar iyi olmayabilir; zamana, sağlıklı olmanıza, ruh halinize, çevresel faktörlere göre değişkenlik gösterebilir. Duyularınız nasıl andan ana, saatten saate, gündün güne değişiklik gösteriyorsa, “en iyiniz de” zaman içinde değişime uğrayacaktır. Kendinizle olan olumlu anlaşmalarınızı yaşamınızda uyguladıkça “en iyiniz de” gittikçe “en iyi” hale gelecektir. Kalitesi ne olursa olsun her gün “en iyinizi” yapmaya özen gösterin. Yorgun veya hasta olmanız önemli değildir, eğer yapabildiğinizin en iyisini yaparsanız kendinizi yargılamazsınız, suçluluk ve pişmanlık duymazsınız. Her koşulda yapabildiğinizin en iyisini yapın. Üretkenlik, enerji ve yaşam dolu olmak; her eylemi, her hareketi, her çabayı zevk alarak yapmanızı sağlar. Yapabildiğinizin en iyisini yaparken ödül beklemeyin; en güzel ödülünüz gurur ve mutluluk duygusu olacaktır.

### 5. Anlaşma : Sevecen ve Neşeli Olun

Yaşamınızdaki sevecenlik, neşe ve canlılık tanrının size armağanıdır. Çocukların yüzünde çoğu zaman kocaman bir gülümseme vardır; enerjileri hiç bitmez, en önemli işleri dünyayı keşfetmek ve eğlenmektir. Yazımıza başlarken neşenin getireceği iyiliklere kucak açalım demiştik; çocuk gibi olabilmemizi engelleyen tek bir şey vardır :

işleri dünyayı keşfetmek ve eğlenmektir. Yazımıza başlarken neşenin getireceği iyiliklere kucak açalım demiştik; çocuk gibi olabilmemizi engelleyen tek bir şey vardır : Sorumluluk. Gerçek siz, içinizdeki hiç büyümemiş olan çocuktur. Sorumluluklarımızı unutmadan; çılgın, cesur ve özgür olmak elimizde. Kendinizi mutlu hissettiğiniz anları çoğaltın. Şarkı söyleyin, dans edin, komik bir film izleyin, resim yapın, lunaparka gidin, yeni yerler keşfedin, lezzetli yemekler hazırlayın ama en önemlisi sevecen olun; sevdiğiniz kişileri mutlu edin, bu mutluluğunuz mutluluk katacaktır. Ailenizin ve arkadaşlarınızın neşe kaynağı olun, sürprizler ve tatlı şakalar yapın. Olumsuz düşünceleri ve virüsleri zihninizde ve bedeninizde barındırmayın, gülümsemeyi ve şükretmeyi ihmal etmeyin ve hayallerinizden vazgeçmeyin. Kendinizle iyi anlaşın, yaşam bahçeniz kendinizle yaptığınız bu beş anlaşma ile yeşerecek . . .

# Kas ve İskelet Sistemi Hastalıklarının Tedavisinde Yokluğunu Hissettirir!



## Tedaviyi sağlama al

# cabral®

Feniramidol HCl



Kas-iskelet sistemi ile ilişkili  
akut ağrılı kas spazmlarının  
semptomatik tedavisinde<sup>1</sup>

Referanslar: 1. Cabral® Kısa Ürün Bilgisi.

**CABRAL® 400 mg Film Tablet Kısa Ürün Bilgisi: Etkin Madde:** Feniramidol HCl 400,00 mg. **Farmakodinamik Özellikleri:** Feniramidol aminopiridin türevi, narkotik olmayan bir analjeziktir. Normal noromusküler fonksiyonu bozmadan noronlar arası blokaj yaparak miyorelaksan etkisini gösterir. Bu sayede kas spazmını gideren feniramidol, beyin ve medulla spinaliste polisinaptik refleksleri bloke ederek ağrı-spazm zincirini kırar. Monosinaptik refleksleri etkilemez. Feniramidol kodeine yakın, asetil salisilik asitten oldukça yüksek analjezik etkiye sahiptir. Miyorelaksan ve analjezik olarak feniramidol, çizgili kas ve hareket sisteminin diğer yapılarında akut ve kronik ağrıların tedavisinde kullanılmaktadır. **Terapötik Endikasyonlar:** CABRAL, kas-iskelet sistemi ile ilişkili akut ağrı kas spazmlarının semptomatik tedavisinde endikedir. **Pozoloji:** Doktor tarafından başka şekilde tavsiye edilmediği takdirde önerilen doz günde 3 kez 1-2 tablettir. Yemeklerden sonra su ile birlikte alınması önerilir. **Böbrek/Karaciğer Yetmezliği:** Kullanılması önerilmemektedir. **Pediyatrik Popülasyon:** Kullanılması önerilmemektedir. **Kontrendikasyonlar:** Feniramidole ya da bileşiminde bulunan yardımcı maddelerden herhangi birine karşı aşırı duyarlılığı olan kişilerde kullanımı kontrendikedir. **Özel Kullanım Uyarıları ve Önlemleri:** Feniramidol HCl antikoagülan, bazı oral antidiyabetik ve antikonvülsan ilaçlarla birlikte kullanımında dikkatli olunmalıdır. Kan basıncı düşük kişilerde dikkatli kullanılmalıdır. Karaciğer bozukluğunda ya da karaciğere zararlı olduğu bilinen ilaçlarla birlikte kullanırken dikkatli olunmalıdır. **Diğer Tıbbi Ürünler ile Etkileşimler ve Diğer Etkileşim Şekilleri:** Kumarin türevleri gibi antikoagülanlar ile birlikte eş zamanlı kullanılmamalıdır. Difenihidantoin gibi antikonvülsan ilaçlar ile birlikte kullanımından kaçınılmalıdır. Tolbutamid ile birlikte kullanıldığında dikkatli olunmalıdır. **Gebelik ve Laktasyon:** Gebelik Kategorisi C. Feniramidol'un anne sütüne geçip geçmediği bilinmemektedir. Feniramidolün emziren annelerde kullanımı önerilmez. **Araç ve Makine Kullanımı Üzerindeki Etkiler:** Feniramidol ile sersemlik hali ya da baş dönmesi görülebilmektedir. Bu nedenle hastalar CABRAL tedavisi süresince araç ve makine kullanımında dikkatli olmaları konusunda uyarılmalıdır. **İstenmeyen Etkiler:** Feniramidol genellikle iyi tolere edilen ve toksitesi düşük bir ilaçtır. Yan etkiler genellikle hafiftir ve nadiren tedavinin kesilmesini gerektirmiştir. CABRAL ile bildirilen yan etki insidansı plasebo ile karşılaştırılabilir bulunmuştur. Uzun süreli tedavilerde advers etki profilinde anlamlı bir değişiklik görülmemiştir. Tolerans ya da bağımlılık gelişimine neden olmaz. Seyrek olarak hipersensitivite, kaşıntı, deri döküntüleri, ekzantem, sesizasyon, midede dolgunluk hissi görülebilir. **Raf Ömrü:** 36 ay. **Saklamaya Yönelik Özel Uyarılar:** 25°C'nin altındaki oda sıcaklığında saklanmalıdır. Çocukların göremeyeceği, erişemeyeceği yerlerde ve ambalajında saklanmalıdır. **Ambalajın Niteliği ve İçeriği:** Cabral Film Tablet 24 film tablettik blister ambalajda, karton kutuda sunulmaktadır. **Fiyatı:** KDY Dahil P.S.F. (Ağustos 2015) 10,18 TL. Cabral Ampul: Tip I amber renkli cam ampullerde, orijinal karton kutuda CABRAL 800 mg/3 ml Ampul, 3 ml'lik 3 ampullük plastik yataklı ambalajda, karton kutuda sunulmaktadır. **Fiyatı:** KDY Dahil P.S.F. (Ağustos 2015) 5,32 TL (Cabral ampul ayrıntılı bilgi için Kısa Ürün Bilgisine bakınız) **Ruhsat Sahibi:** Recordati İlaç San. ve Tic. A.Ş., Doğan Arslı Cad. No: 219 34510 Esenyurt - İstanbul Tel: 0212 620 28 50 Faks: 0212 596 20 65, **Ruhsat Numarası(ları):** Cabral Film Tablet: 106/12, Cabral Ampul: 106/14, **İlk Ruhsatlandırma Tarihi:** 11.11.1970, Ayrıntılı bilgi için firmamıza başvurunuz. Reçete ile satılır.

# INTEGRAL MEDICINE GROUP SAĞLIK KURUMLARIMIZ



Posta Adresi: Y. Emre Mah. İsmetpaşa Cd. No:27 Sulangazi / İst  
Telefon No: 0212 650 18 19  
Faks No: 0212 419 12 12  
Web Adresi : www.gazihastanesi.com.tr



1997 yılında kurulan özel gazi tıp merkezi, 21. yüzyılın getirdiği sistem ve yönetim anlayışını uygulayarak, kaliteli hizmet, mutlu sağlık çalışanına ulaşma hedefiyle 2003 yılında ÖZEL GAZİ HASTANESİ olarak hizmete girdi. Amacımız en ileri teknolojiyi uzman kadro ile bütünleştirip, geniş kitlelere ulaşabilecek örnek, yaygın, bütünleşmiş bir hizmet sunabilmek ve bunların yanında da hasta memnuniyetini en üst düzeyde tutabilmektir.

2003 yılından bu yana yürüttüğü kaliteli sağlık hizmetini 2010 yılında ISO 9001:2008 Kalite Yönetim Sistemi belgesini alarak standartlaştırmıştır. 2009 yılında; Sağlık Bakanlığı tarafından oluşturulmuş Sağlıkta Hizmet Kalite Standartları (SHKS) kapsamında yapılan değerlendirmeler neticesinde de hastanemiz çalışmalarını hız kesmeden devam ettirmiştir.

Mevcut Çalışmalarını,06.08.2013 tarihinde yürürlüğe giren 'Sağlık Hizmeti Kalitesinin Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesine Dair Yönetmelik',30.06.2012 tarihinde yayınlanan '6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu' ve Çevre Bakanlığı'nın Mevzuatlarını göz önünde bulundurarak devam ettirmektedir.

#### YAPISAL ÖZELLİKLER:

Özel Gazi Hastanesi tanı ve tedavide aşağıdaki branşlarda aktif hizmet vermekte olup, yeni branş ilavelerimiz devam etmektedir.

#### Acil

- \* Ağız ve Diş Sağlığı
- \* İç Hastalıkları (Dâhiliye)
- \* Çocuk Hastalıkları,
- \* Genel Cerrahi
- \* Kadın Hastalıkları ve Doğum
- \* Kardiyoloji
- \* Ortopedi ve Travmatoloji
- \* Kulak-Burun-Boğaz
- \* Nöroloji
- \* Göz hastalıkları
- \* Üroloji
- \* Plastik Cerrahi

- \* Cildiye (Dermatoloji)
- \* Tıbbi Onkoloji
- \* Psikiyatri
- \* Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
- \* Beslenme ve Diyetetik
- \* Anestezi ve Reaminasyon
- \* Mikrobiyoloji
- \* Biyokimya
- \* Patoloji
- \* Radyoloji
- \* Lazer Epilasyon-Saç Ekimi

Bunların dışında;

Kendini sürekli yenileyen,  
Ameliyathanesi,  
Doğumhanesi,  
Yoğun Bakım Ünitesi,  
Yataklı Servisi,  
Gözlem Odaları  
Check-Up Merkezi  
Diyabet Merkezi

EEG-EMG, Endoskopi, Kolonoskopi, Multislice(Dual) Tomografi, Konvansiyonel Röntgen, Dijital Röntgen, Floroskopi, Mamografi, Panoramikve SefalometrikRöntgen, 4 Boyutlu Ultrason, Renkli Doppler, Ekokardiyografi bölümleri mevcuttur

Sağlık Bakanlığı Mevzuatına Bağlı Olan Hastanemiz, aynı zamanda Sosyal Güvenlik Kurumu ile anlaşmalıdır.

# BİR DAKİKA BİR DAKİKA

## IQ, EQ, CQ, PQ

Zihnimizin nasıl çalıştığına, nasıl öğrendiğimize ya da iş yaptığımız ilişkin sahip olduğumuz "zeka" ve "davranış" biçimleri nelerdir?

**IQ:** Intelligent Quotient; Zeka Katsayısı. Hangi alanda ne kadar zekiyiz?

**EQ:** Emotional Quotient; Duygu Katsayısı. Anlaşıldı ki "zeki olmak" yetmiyor, duyguları da iyi tanımak, yaşamak ve yönetmek gerek.

**CQ:** Curiosity Quotient; Merak Katsayısı! Ne şahane değil mi? Düşünün bakalım, en son neyi delicesine merak ettiniz?

**PQ:** Passion Quotient; Tutku Katsayısı. Aklınıza hemen sevişmek gelmesin! Tabii o da bir parçası. Ama asıl mesele her şeyi tutkuyla yapmak.

Yeni Yüzyıl Medeniyetinin en belirgin özellikleri bu dört hali aynı anda taşımaları; zekalarının ve duygularının farkında, meraklı ve tutkulu insanlar...

"Yaşam Boyu Öğrenme"

Onun da formülü Şöyle:  $CQ + PQ > IQ$

Merak + Tutku > Zeka



## ÜLKELERİN MUTLULUK İNDEKSİ

Birleşmiş Milletler' in 2015 yılında yayınlanan raporunda, milletlerin mutlu olmalarını belirleyen kriterler şu şekilde belirlenmiş:

- 1- Kişi başına düşen gayrisafi milli hasıla,
- 2- Ortalama sağlıklı yaşam süresi
- 3- Sosyal destek (zor zamanlarda güvenilecek birinin olması)
- 4- Hükümetlerde ve işletmelerde yolsuzluk, rüşvet, dolandırıcılık olmaması
- 5- Hayati kararları verirken ve yaşama dair seçimler yaparken özgür olabilmek
- 6- Cömertliğin, bağışın yaygın olması

Mutluluğun kültürlere, yaşa, cinsiyete göre değişebilen bir kavram olduğu hesaba katılarak, hayati genel olarak değerlendirilmenin ötesinde değişik hayat tecrübelerini tanımlayabilecek ek kriterler de belirlenmiş.

Bunlar: Gülümseme / kahkaha, keyif, gece kendini güvende hissetme ve ilgili hissetme...

Türkiye bu ülkeler arasında 76'ncı sırada.







  
**ZADE|VITAL®**  
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

# Omega 3 Balık Yağı: Her Yaşın Sağlık Kaynağı

Bilim adamları, Omega 3 balık yağı takviyesini her yaş için gerekli görmektedir. Erişkinlerde Omega 3 balık yağı takviyelerinin korunma (profilaktik) amaçlı kullanılabilmesi, ayrıca **koroner arter hastalığı, hiperkolesterolemi, hipertrigliseridemi ve diyabet** gibi kardiyovasküler ve endokrinolojik hastalıkların ve ani ölüm riskinin azaltılmasında **destek amaçlı** kullanılabilmesi belirtilmektedir. Omega 3 balık yağı kalp krizi riskinin azaltılmasında, kan akışının kolaylaştırılmasında, **unutkanlık ve depresyon** gibi ruhsal hastalıklarda, **romatizmal ve inflamatuvar** hastalıklara karşı koruma sağlamada da tedaviye yardımcı olarak kullanılabilir.

İçinde sağlık var!



**EGE**  
**ÜNİVERSİTESİ**  
İlaç, Gıda ve Farmasötik,  
Araştırma Uygulama Merkezi  
**ARGEFAR**  
İşbirliği ile geliştirilmiş ve kaliteli  
ARGEFAR tarafından  
**test edilmiştir**

Referanslar: STOLL, Andrew L. The Omega-3 Connection: The Groundbreaking Antidepressant Diet and Brain Program. Simon and Schuster, 2001; 103. • Hoffmire, Claire A., et al. "Associations between omega-3 poly-unsaturated fatty acids from fish consumption and severity of depressive symptoms: an analysis of the 2005-2008 National Health and Nutrition Examination Survey." *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 86.4 (2012): 155-160. • Wallace, Julie MW, et al. "Dietary fish oil supplementation alters leukocyte function and cytokine production in healthy women." *Arteriosclerosis, thrombosis, and vascular biology* 15.2 (1995): 185-189. • Frangou, Sophia, Michael Lewis, and P. A. U. L. McCrone. "Efficacy of ethyl-eicosapentaenoic acid in bipolar depression: randomised double-blind placebo-controlled study." *The British Journal of Psychiatry* 188.1 (2006): 46-50. • Green, P., et al. "Effects of fish-oil ingestion on cardiovascular risk factors in hyperlipidemic subjects in Israel: a randomized, double-blind crossover study." *The American journal of clinical nutrition* 52.6 (1990): 1118-1124. • Holm, T., et al. "Omega-3 fatty acids improve blood pressure control and preserve renal function in hypertensive heart transplant recipients." *European heart journal* 22.5 (2001): 428-436. • Streppel, Martinette T., et al. "Long-term fish consumption and n-3 fatty acid intake in relation to (sudden) coronary heart disease death: the Zutphen study." *European heart journal* 29.16 (2008): 2024-2030. • Kremer, Joel M. "n-3 Fatty acid supplements in rheumatoid arthritis." *The American journal of clinical nutrition* 71.1 (2000): 349s-351s. • Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği, Sayı: 28157 (3. Mükerrer), 29 Aralık 2011 tarihli Resmî Gazete.

1888'den beri  
**Hebracızade**

**ZADE®**

**DÜAMER**  
ZADE VİTAL DOĞAL ÜRÜNLER  
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA MERKEZİ

ZADE VİTAL  
**IBN-İ SİNA**  
AR-GE MERKEZİ

[www.zadevital.com](http://www.zadevital.com)  
[info@zadevital.com.tr](mailto:info@zadevital.com.tr)



Tüketici Danışma Hattı  
Questions and Comments

444 ZADE 9233

# GEZİ



## İTALYA'DA BİR TÜRK KÖYÜ: MOENA-TURCHIA

İtalya - Avusturya sınırında bir kayak merkezinin bağlı olduğu bir İtalyan köyü MOENA...

Alp dağlarının en ücra köşesinde, Avusturya sınırındaki İtalyan köyü MOENA'nın diğer adı ise TURCHIA, yani Türkiye... Türkçe bilmiyorlar, Türkiye'yi görmemişler, ama 323 yıldır Türk gibi yaşıyorlar.

İtalya'nın Moena Köyü'ne bir yeniçerinin gelmesiyle 'Türkleşen La Turchia' köyünün şaşırtıcı öyküsü...



Bu şaşırtıcı öykü tam 323 yıl önce başlar. 2. Viyana kuşatması sonrası bir Osmanlı askeri, İtalya'da küçük bir kasabaya sığınır. Ölmek üzere olan bu Yeniçeri askeri, köylüler tarafından tedavi edilir. İyileşince de köyden bir kızla evlenir. Kasaba halkının 'IL TURCO' adını verdiği asker, o dönem dükalığın halktan istediği haksız vergilere karşı köyü ayaklandırır ve korur. Kendini ve Türk adetlerini bu yörenin insanlarına öyle sevdirebilir ki ölümünden sonra bile bu Türk gelenekleri yaşatılır.

Yaz aylarında nüfusu 2 bin 600, kışın ise 14 bine çıkan İtalya'da Manzori Dağları'nın eteğindeki Moena Köyü, 323 yıldır hoşgörünün en güzel örneğini sergiliyor. Halk arasında kahraman ilan edilen Yeniçeri askerinin büstünün de bulunduğu Moena'ya halk 'La Turchia' adını verir.

Moena Sokakları



Bir Türk'e inanan ve asırlardır bunu koruyabilen Moenalı'lar, "Moena'daki bizim Türkiyemiz'de doğduk" diyorlar, ama tek kelime bile Türkçe bilmiyorlar.

Hiçbiri Türkiye'ye gelmemiş. Sokaklarında İtalyan değil, Türk bayrakları dalgalanıyor. Kitaplar ve televizyonlardan gördükleri kadar Türkiye'yi takip etmeye çalışıyorlar. Kahraman olarak gördükleri yeniçeri anısına her yıl ağustos ayının ilk haftası düzenlenen 'Moena Türk Festivali'nde belediye başkanı dahil herkes Türk gibi giyiniyor, yeniçeri kıyafetli askerler ortalıkta dolaşiyor. Festivalde, topluluğun en yaşlısı 'Sultan' oluyor ve 'IL TURCO'yu temsil ediyor. Yeniçeri askerinin büstünün de bulunduğu meydana festival iki gün sürüyor.



323 yıldır etkisinde kaldıkları bir Türk'ün kendilerinde bıraktığı etkileri evlerinde bile görmenin mümkün olduğunu söyleyen Moena Belediye Başkanı Riccardo Franceschetti, "IL TURCO'ya dayanan geçmişimize ilişkin kesin bir şey söyleyemeyiz, çünkü bu konuda yapılmış bilimsel bir çalışma yok. Dedelerimizin babalarımıza anlattığı IL TURCO efsanesini bizler de çocuklarımıza inançla aktarıyoruz. Bu festival bizim için çok önemlidir, Türkler gelip buradaki küçük Türkiye'yi görmeli. Kabul etmeliyiz ki aramızda çok güçlü bir bağ var. Bu festivalle bu bağı güçlendirmek istiyoruz. Böylece birbirimizi daha çok ziyaret edebiliriz, bu festival aramızda yeni bağlar kurabilir. Bu tür birlikteliklerle kültürel etkileşime gidebilir, tecrübe değişimi yapabiliriz. Bu platform üzerinde adet ve örflerimizde senteze ulaşabiliriz," diyor.



Moena Belediye Başkanı Riccardo Franceschetti

Türkiye'nin tarihinin İtalyan tarihi gibi çok zengin olduğunu anlatan Belediye Başkanı Franceschetti: "Türkiye'yi hiç görmedik. Çok güzel bir yer olmalı. Türk Kültür ve Turizm Bakanı'nı önümüzdeki yıl festivale davet ediyoruz. Türk ordusunun askeri mehteran bölüğü olduğunu biliyoruz ve onları da festivalimize bekliyoruz. Türk ordusunun mehter takımının katılımıyla festivalimiz gelecek yıl çok daha anlamlı olacaktır." diyor.

think  
big

CONTRUST  
PCO & DMC

[www.con-trust.org](http://www.con-trust.org)

Yenişehir Mah. Rumi Sok. No: 26 Kat:4 34779 Ataşehir/İstanbul Türkiye

T : +90 216 456 10 62 F : +90 216 456 42 82

[f /contrustorganizasyon](https://www.facebook.com/contrustorganizasyon)

[/ContrustKongre](https://www.twitter.com/ContrustKongre)

