

INTEGRAL
MEDICINE GROUP

HAZİRAN 2016
Sayı: 2

W M Health

magazine





YAŞAM İÇİN
SAĞLIĞINIZ ÖNEMLİDİR

Neden check - up?

SAĞLIKTA
DOĞRU SEÇİM

Star Test Görüntüleme Merkezi

Vali Konağı Cad. Sezai Selek Sk. No:21

34365 Nişantaşı /İSTANBUL

Tel: (0212) 219 51 00

Faks: (0212) 219 49 90 - (0212) 219 32 99

e-mail: info@startest.com.tr

www.integralmedicinegroup.com.tr

İÇİNDEKİLER

- Ağız Sağlığı ve İnfektif Endokardit **06**
Prof. Dr. İlker Erdoğan
- Sürekli Ağrı Yaşam Kalitesini Bozuyor **07**
Prof. Dr. Fikret Tüzün
- Kök Hücre Tedavisi **08**
Dr. Tunç Tiryaki
- Sağlık Bağırsaklarda **09**
Dr. Weaver
- Osteoporozu Önlemek için Harekete Geçin **10**
Yrd. Doç. Dr. Hande Başat
- Progeria (Erken Yaşlanma) **11**
Dr. Kayhan Buharalı
- OKB nedir? **12**
- Otoimmün Hastalıklar **14**
Prof. Dr. Fikret Tüzün
- Kalp Krizi **15**
Prof. Dr. Bingür Sönmez
- Günümüzün İkinci Sigarası; Uzun Süre Oturmak **16**
Prof. Dr. Tunç Alp Kalyon
- Meme Büyütmede Kişiyeye Özel Farklı Yöntemler **18**
Prof. Dr. Cemal Aygıt
- Adet Öncesi Gerilim Sendromu (Premenstrüel Sendrom) **20**
Prof. Dr. Necati Tolun
- Acil Durum Gösteren Ağrılar **21**
Dr. Mehmet Öz
- Genoma Göre Beslenme **22**
Dr. Serdar Savaş
- Teknoloji ve Sağlığımız **24**
- D Vitamini ve Güneş Yağları **25**
- Kemik Suyu **26**
- Basit, Kompleks Karbonhidratlar ve Diyet Ürünleri **27**
- Gentest **28**
Sibe Ateş Yengin
- Hipoglisemi **29**
- Öfke Bağışıklık Sistemini Bozuyor **30**
- Ego **31**
Yrd. Doç. Dr. Oktay Aydın
- Aşka Giden Beş Adım **32**
- Emoji **34**
Seda Yılmaz
- Narsisti Nasıl Bilirsiniz? **35**
- Kırık Kalp Sendromu **36**
- Neden Antioksidan? **37**
- Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon **38**
- Kakao Dejeneratif Bozuklukları Azaltıyor **39**
Dr. Maria Pasinetti
- Nutri Genetik **39**
Prof. Dr. Nezih Hekim
- Sağlıklı Yaş Almak **40**
Prof. Dr. Fikret Tüzün
- Bizden Haberler **41**
Fatma Köseliören
- Röportaj ve Etkinlik **42**
Resa Tüzün
- Denizkızı Ulusal Kadın Yelken Kupası (Röportaj) **43**
Resa Tüzün
- Aşkın Yerini Ne Aldı? **44**
Resa Tüzün
- Summer Sad **47**
- Yanlış Tanı Olasılıklı Hastalar **47**
- Hormesis **48**
- Metilasyon **48**
- Aspirin Bağırsak ve Mide Kanseri Riskini Azaltıyor **48**
- Önemli Yapısal Madde (Kollajen) **48**
- Hipertansiyonda Farkındalık ve Yanılgılar **49**
- Erken Menopoz Hastalık Nedeni **49**
- Tuzla İçmeleri; Ünlü bir Kaplıca Merkezi **50**
Yrd. Doç. Mahmut Gürkan

WHOLE WELLNESS MULTIPLE EDUCATION

Health

HAZİRAN 2016
Sayı: 2

magazine

YÖNETİM

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

YAPIM-YAYIN

Yazı İşleri Müdürü	Yrd. Doç. Dr. Hande Başat
Sanat Yönetmeni	Dilara Özçoban
İş Geliştirme ve Satış Koordinatörü	Ayça Öztürk
Kapak Tasarımı	Resa Tüzün

KATKIDA BULUNANLAR

Prof. Dr. İlker Erdoğan	Dr. Mehmet Öz
Prof. Dr. Fikret Tüzün	Dr. Serdar Savaş
Dr. Tunç Tiryaki	Sibel Ateş Yengin
Dr. Weaver	Yrd. Doç. Dr. Oktay Aydın
Yrd. Doç. Dr. Hande Başat	Seda Yılmaz
Dr. Kayhan Buharalı	Dr. Maria Pasinetti
Prof. Dr. Bingür Sönmez	Prof. Dr. Nezh Hekim
Prof. Dr. Tunç Alp Kalyon	Fatma Köseliören
Prof. Dr. Cemal Aygıt	Resa Tüzün
Prof. Dr. Necati Tolun	Yrd. Doç. Mahmut Gürkan

BASKI

M.I.C.A - Marketing Intellege Consultancy Agency
Merdivenköy Mah. Öğretmen Harun Reşit Sk. No.1
Oray Sitesi C Blok 27 Kadıköy 34732 İstanbul
www.mica-tr.com

BASKI YERİ ve TARİHİ

İstanbul, Haziran 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 bildirenlere aittir. Bu dergide yer alan yazı ve reklamların yasal sorumlulukları sahiplerine aittir. İzin alınarak alıntı yapılabilir.

İLETİŞİM

Ayça Öztürk
aycaozturk@con-trust.org



Gazi Hastanesi
Sultangazi



Star Test
Nişantaşı



OrNöRam
Şişli



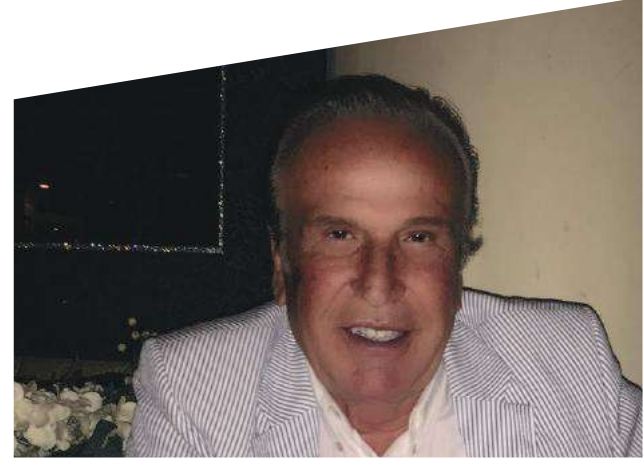
OrNöRam
Çapa



Emar-Med
Çapa-Fatih

INTEGRAL MEDICINE GROUP KURUMLARI

EDİTÖRDEN



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

ZAMANIN DA RUHU VARDIR

Düşünceler ufukumuzu genişletmesi yanında yaşayabileceğimiz daha geniş bir dünya olduğunu algılamamız ve hayatla iç içe olmanın çekici yanlarını oluşturur. Bilgiler belgelerden daha değerlidir. Birikiminiz yoksa, anılar olmaz ve bellek işlevsiz kalır. Hayat diye adlandırdığımız sürecin aslında kurgusal bir arayıştan başka bir şey olmadığı gerçeği ile yüzleşmeliyiz. Yaş aldıkça ölümlerin çağrısına duyarlılık artarken yaşamın geçmişin geleceği olduğunu da anlamaya başlarız. Zamanın da ruhu vardır. Hayatı bir kere yaşıyoruz. Hayatı sadece bir yönüyle görmek yeterli değildir.

Hayat benim diyerek ve sonuçtan çok yolculuğun kendisine odaklanmak bilincinde olmalıyız.

Kendinizle barışık olmak, hayata güzel bakmayı becerebilmek, pozitif ve inançlı olmak gerek.



*Öyle bir hayat yaşadım ki...
Cenneti de gördüm, cehennemi de
Öyle bir aşk yaşadım ki
Tutkuyu da gördüm, pes etmeyi de.
Bazıları seyrederken hayatı en önden,
Kendime bir sahne buldum oynadım
Öyle bir rol vermişler ki,
Okudum okudum anlamadım.
Kendi kendime konuştum bazen evimde,
Hem kızdım hem güldüm kendime
Sonra dedim ki "söz ver kendine"
Denizleri seviyorsan, dalgaları da seveceksin.
Sevilmek istiyorsan, önce sevmeyi bileceksin.
Uçmayı seviyorsan, düşmeyi de bileceksen.
Korkarak yaşıyorsan, yalnızca hayatı seyredersin.
Öyle bir hayat yaşadım ki,
Son yolculukları erken tanıdım
Öyle çok değerliymiş ki zaman
Hep acele etmem bundan, anladım.*

Friedrich Nietzsche



AĞIZ SAĞLIĞI ve İNFEKTİF ENDOKARDİT

Toplumda oluşan “kalbimizi koruma bilinci” sayesinde kalp hastalıklarından korunmak için alınması gereken önlemlerin başında ağız sağlığı geliyor. Çünkü ağızdaki bakteriler ve enfeksiyonlar kalbi zorluyor.

Prof. Dr. İlker Erdoğan

Modern tıp günümüzde, tedavi edici tıptan koruyucu tıba dönüşme yolunda önemli adımlar atmaktadır. Yani günümüz tıbbının odaklandığı nokta; hastalığı oluşuktan sonra tedavi etmek değil, tam aksine gerekli önlemleri alarak ve önlenebilir risk faktörlerini ortadan kaldırarak hastalığın oluşumunun önüne geçmek olmalıdır. Günümüz tıbbının toplumda yarattığı “kalbimizi koruma bilinci” sayesinde günümüzde kalp hastalıklarından korunmak için alınması gereken önlemler artık sağlığına önem veren kişiler tarafından bilinir hale gelmiştir. Bu önlemleri aldığımızda kalp hastalığına yakalanmama şansımızı oldukça artırıyoruz. Önlenemez risk faktörleri olan genetik mirasımız ve ilerlemekte olan yaşımıza karşılık sigara içmenin, hipertansiyon ve yüksek kolesterol değerlerinin, düzensiz bir yaşam biçiminin kalp hastalıklarına

davetiye çıkardığımız bilincindeyiz. Hepimiz günlük ve düzenli yapılan sporun kalp sağlığımız için ne kadar önemli olduğunu biliyoruz. Ağız içi sağlığı ve ağız hijyeninin artık kalp sağlığımız açısından çok önemli bir belirleyici faktör olduğu son yıllarda yapılan birçok araştırma ile kanıtlanmış durumda. Bundan sonra kalp check-up'larımızı yaptırırken diş hekiminizin de onayını almak zorundasınız. Ağız sağlığı, doğumsal kalp hastalığı olan çocuklarda ve kalp kapak hastalığı olan erişkinlerde çok önem kazanmaktadır. Çürük dişlerde oluşan bakterilerin, bu dişlere yapılacak dolgu, çekim gibi tedavilerde kana karışması ve daha sonra zaten enfeksiyona yatkın bir bölge olan kalbin sorunlu bölgesine yerleşerek burada çoğalması “İnfektif endokardit” adını verdiğimiz kalbin iç yüzeyini kaplayan dokunun enfeksiyonuna yol açar. İnfektif

endokardit, hastanın yatarak uzun süre (en az altı hafta) antibiyotik tedavisi almasını gerektiren ve buna ek olarak hayati riski yüksek bir enfeksiyondur. Dişlerde oluşan bakteriler, kalbe yerleştirilmiş olan protezin üzerinde çoğalarak, “Protez endokarditi” diye adlandırdığımız son derece ölümcül bir tablonun oluşmasına da yol açabilir. Doğumsal kalp hastalığı olan çocukların, kalp kapak hastalığı olan erişkinlerin ve kalbine herhangi bir protez yerleştirilmiş kişilerin diş hekimleri ile çok iyi bir iletişimde olmaları ve bu tür istenmeyen sorunların önüne geçmek için de dişlere yapılacak her türlü girişimden önce uygun antibiyotik tedavisine tabi tutulmaları hayati önem taşımaktadır. Ancak kanımca daha da önemlisi, ağız ve diş bakımının çok iyi yapılarak diş çürümeleri ve diş eti hastalıklarının önüne geçilmesidir.

Sürekli Ağrı Yaşam Kalitesini Bozuyor

Prof. Dr. Fikret Tüzün

“Ağrının önemli özelliği duysal ve duygusal olmalarıdır. Kültürel farklılıklar ağrının hissedilme düzeyini etkiler. Ağrı subjektif bir duyudur olup kişiden kişiye farklılıklar gösterir.”

Ağrı yaşam kalitesini bozan önemli bir sorundur.

Ağrı, vücudun herhangi bir yerinden kaynaklanan gerçek veya olası bir doku bozukluğu ile birlikte oluşan, kişinin geçmişteki deneyimleriyle ilgili, duysal, afektif, hoş olmayan bir duyudur.

Ağrının önemli özelliği duysal ve duygusal olmalarıdır. Kültürel farklılıklar ağrının hissedilme düzeyini etkiler. Ağrı subjektif bir duyudur olup kişiden kişiye farklılıklar gösterir.

Uzayan ömrün kaliteli olmasında temel öge ağrısız yaşam sürdürülebilir. Üç aydan uzun süreli ağrılar kronik ağrı olarak tanımlanır. Kronik ağrı vücuttaki sinir biyolojisini değiştirip fiziksel ve duygusal bozukluğa neden olarak yaşam kalitesini bozar. Hastalarda bu inatçı ağrıların oluşturduğu kısır döngü depresyona yol açar. Depresyon ağrıyı, ağrı depresyonu tetikleyerek tedavide zorluklar oluşur.

Kronik Ağrı Oluşturan Hastalıklar;

*Dejeneratif hastalıklar

* Kanser ağrısı

* Zona

* Diskal Herniler

* Nöropatik ağrı

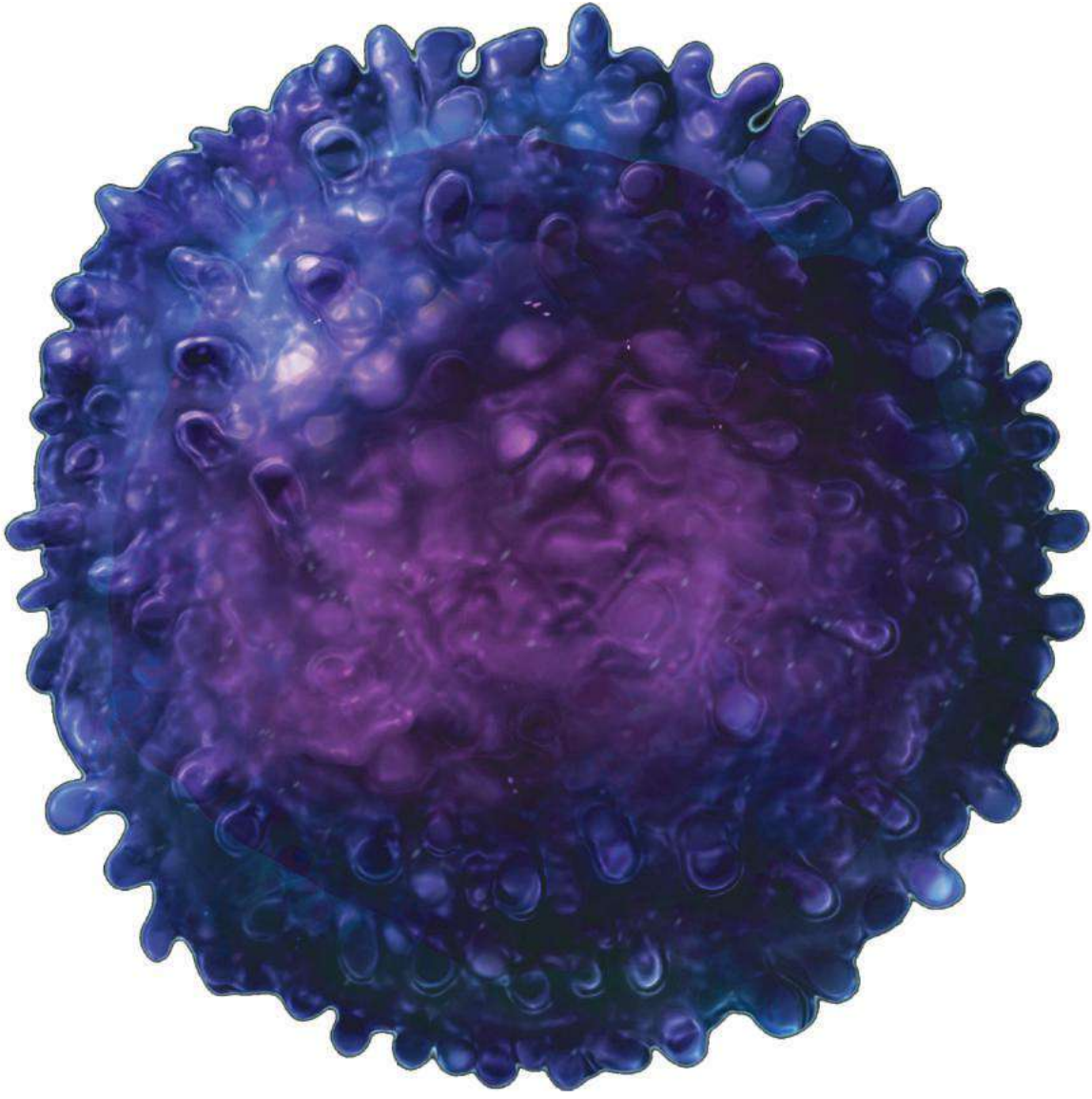
* Romatizmal hastalıklar

* Spinal Stenoz

*Fibromiyalji ve miyofasyal ağrılar sıkça karşılaşılan kronik ağrı durumlarıdır.

Kronik ağrılı hastada tedaviye yaklaşım multidisipliner olmalıdır. Çoğu zaman fizik tedavi, romatoloji, algoloji, radyoloji ve psikiyatri uzmanları klinik ve radyolojik bulguları değerlendirmelidir. Üç ayı geçen süreli ağrılarda hastalar mutlaka ayrıntılı olarak incelenip ayrıntılı tanyaya gidilmelidir.





KÖK HÜCRE TEDAVİSİ

Dr. Tunç Tiryaki

Gençleşme ve yaşlanmayı durdurmanın en etkin yollarından birinin kök hücreden zengin yağ hücresi ve kolajen üreten hücre olduğu belirtiliyor. Bilim adamları önümüzdeki yıllarda yağ hücrelerinden alınan kök hücreler ile organ nakli dahi yapılabileceğini dile getiriyorlar. Şunda en çok estetikte, yüz gençleştirmede ve göğüs estetiğinde kullanılıyor. Birçok tedavi alanında kullanılan kök hücreleri; "Dölllenmiş tek bir hücreden başlayarak canlıyı oluşturan, vücuttaki tüm hücrelere dönüşebilen ve limitsiz çoğalabilme özellikleriyle kendilerini devamlı yenileyebilen hücrelere, tüm hücrelerin kaynağı anlamında kök hücre adı verilmektedir. Kök hücreler yeteneklerine, olgunlaşma durumlarına ya da oluşabilecekleri doku üst gruplarına göre çeşitli isimler alır. Kök hücreler hem canlılığın vücut bulmasına hem de vücudun yaşamını sürdürebilmesinde tek önemli kaynaktır. Her

yetişkinin dokularında, o dokunun bütünlüğünü ve devamlılığını sağlamak için doku hücrelerinin küçük bir yüzdesi kadar sadece doku üretimi gerçekleştirilen "erişkin kök hücreleri" bulunuyor. Erişkin kök hücrelerin görevleri, yaralanma, hastalık ve diğer nedenlerle oluşabilecek doku hasarı veya kaybının telafi etmek ve onarmaktır. Örneğin parmağımızı yaraladığımızda, yaranın iyileşmesi bu şekilde sağlanıyor. Ancak ne yazık ki doku yaşlanmasında zamana yayılmış bir doku kaybı olduğunda aynı etkiyi gösteremiyor. Bu yüzden de yağ hücrelerinden alınan kök hücreleri ayrıştırılarak cilde enjekte ediliyor. Hücre öldürmeden yapılan liposuctiondan elde edilen hücrelerin içinden kök hücreler özel bir yöntemle ayrılıyor ve istenilen tedavi yöntemine göre kullanılıyor. Kök hücrenin kullanıldığı en dikkat çekici alanlardan biri yüz gençleşmesi...Yağ dolgunun yerini almaya aday olan kök hücrelerin

avantajı ise dolgunun kendini besleyebilmesi ve çoğalabildiği için daha kalıcı olması. Yağ dolgu kendisini besleyemiyor ve zaman içinde kayboluyor. Kök hücreden zenginleştirilmiş akıtma hem dolgu yapıyor hem de neye ihtiyaç varsa ona dönüşüyor. Örneğin kas hücrelerin arasına düşenler kas hücrelerini yenilerken, yağ dokuya karışanlar ise derinin yenilenmesine yardımcı oluyor. Bu enjeksiyonların burun kenarı çizgileri, göğaltı çizgileri, dudak etrafı ve yüzdeki boşalmalarda çok etkilidir. Daha da ötesi cildin kalitesi ve renginde de gelişme yaşanıyor. Derinin yaşlanmasındaki asıl problem içindeki kolajen liflerin azalması. Deri mikroskobik düzeyde yaşlanıyor. Bunu gerçekten tedavi etmek istiyorsak hücresel bir şeyler yapmamız gerekiyor. Kök hücrelerden zenginleşmiş yağ dokusunu bu bölgelere uygulayarak, doğal bir görünüm oluşturmaya çalışıyoruz.

SAĞLIK BAĞIRSAKLARDA

Dr. Weaver

Eğer bedeniniz sağlıklı değilse duygularınız da sağlıklı olmayacaktır.
Dr. Janger

Düşünme şeklimiz ve hissettiklerimiz, yalnızca ağızımıza attıklarımıza değil, “mutluluk hormonu” serotininin en az yüzde sekseninin üretildiği sindirim kanalımıza da bağlı. Eğer bağırsak sağlığı tehlikedeyse, düzgün düşünmek, iyi konsantre olabilmek ve iyi bir ruh halinde olmak gerçekten çok zor. Cenin gelişirken bağırsak ve beyin aynı dokudan oluşur, bu iki sistem birbirine sinir sistemiyle bağlıdır.

Baharatlı tatlar öfkeyi yatıştırıyor, tuzlular kaygıyı azaltıyor, acılar mutsuzluğu geçiriyor, tatlılar korkuyu alt ediyor ve son olarak ekşi tatlar vücudunuzun değişimlere uyum sağlamasına yardımcı oluyor.

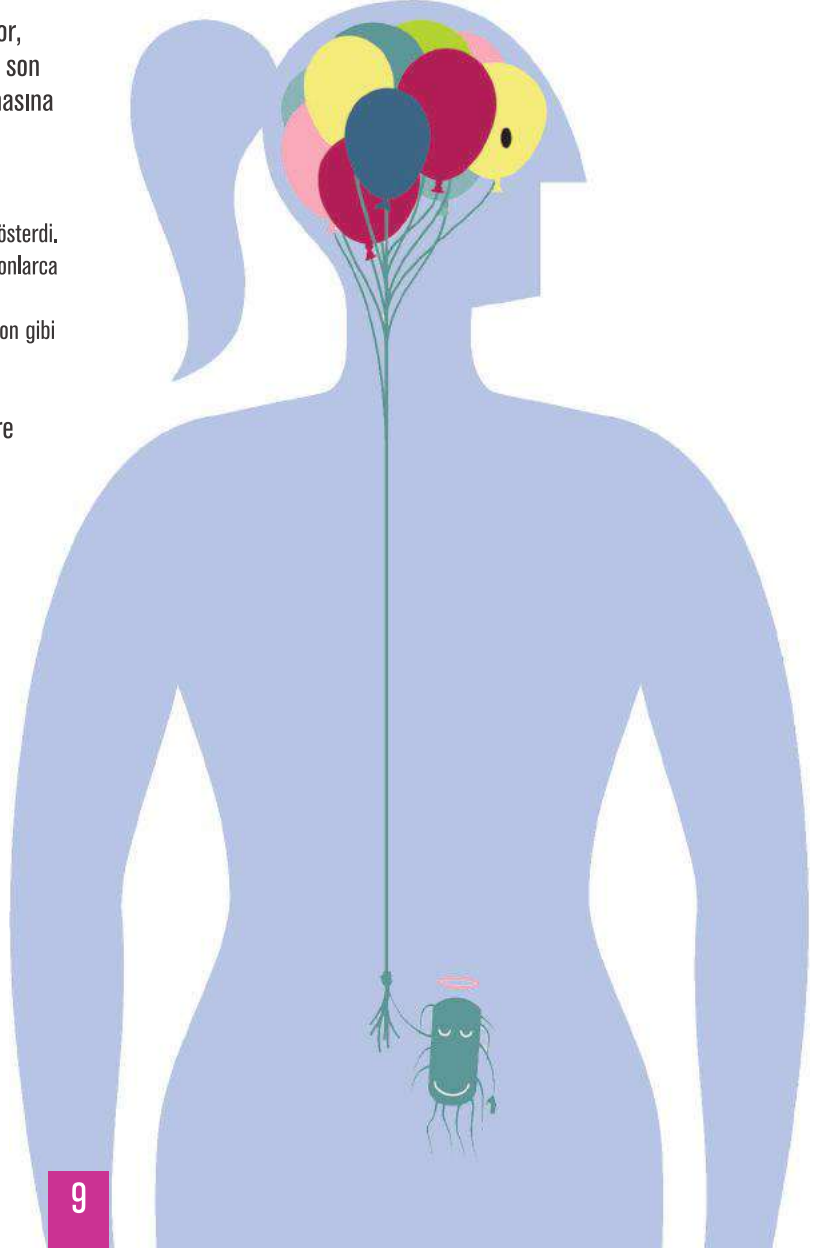
Bilimsel çalışmalar içgüdüsel duygularımızın ve tepkilerimizin fiziki temelleri olduğunu ve sindirim kanalımızı saran uçlardan geldiğini gösterdi. Araştırmalar, bu mesajların çoğunun bağırsaklarımızda yaşayan trilyonlarca bakteri aracılığıyla beyne iletildiğini ortaya çıkardı. Onlar dengesiz olduklarında biz de yorgunluk, bilinç bulanıklığı, kaygı hatta depresyon gibi mutsuzluk semptomları yaşıyoruz.

Modern tıbbın babası Hipokrat, iki bin yıldan uzun bir süre önce “tüm hastalıkların bağırsaktan başladığını” açıklamıştı.

Ayurveda tıbbi ise bin yıldır bağırsağı “sinir sisteminin merkezi” olarak tanımlıyor.

“Birçok akıl hastalığıyla bağırsaklar arasındaki bağlantıyı ortaya koyan bir araştırma göreceğimize inanıyorum” diyor Dr. Weaver.

“Otistik spektrum bozukluğu, şizofreni, bipolar, depresyon ve anksiyete gibi tamamen nörolojik veya psikiyatrik olarak düşünülen durumların; biyokimyasal, mikrobiyolojik, hatta beslenmeye bağlı nedenlerle ortaya çıktığı görülecek.”
Dr. Weaver bağırsak sağlığımız için yapabileceğimiz birçok basit şey olduğunu söylüyor. Yemeğimizi düzgün çiğnemek, lahana turşusu gibi mayalanmış yiyecekler tercih etmek, günde beş çeşit sebze yemek, stresi azaltmak, yemeklerle birlikte değil iki öğün arasında su içmek bunlardan birkaçı.





OSTEOPOROZU ÖNLEMENİN İÇİN HAREKETE GEÇİN

Yrd. Doç. Dr. Hande Başat

Osteoporoz; Omurga, el bileği, kalça ve üst kol kemiğinde daha fazla görülüyor. Osteoporoz kemik kitlesinin azalması ve yapısının bozulması sonucu kemik kırılabilirliğinin arttığı bir iskelet hastalığıdır. Osteoporoz, kadınları yüzde 80 oranında etkiliyor ve özellikle menopozdan sonra ortaya çıkıyor. Menopoz sonrası ilk 3 – 7 yıl arasında kemik yoğunluğundaki azalma daha da şiddetleniyor. Bunun nedeni ise; kemiklerin kalsiyumu tutmasına yardımcı olan östrojen hormonunun, menopoz sonrası çok hızlı şekilde azalması...

MENOPOZ KEMİKLERİ ZAYIFLATIYOR

Kemikler 35 yaşından sonra içerdiği mineralleri kaybetmeye başlıyor. Oluşan kemik miktarının, kaybedilen kemik miktarından az olduğu durumlarda ise kemik kaybı gerçekleşiyor. Özellikle menopoz sonrası, östrojen hormonunun da azalmasına bağlı olarak bu ihtimal daha da artış gösteriyor. Kemik kaybının sessizce ve giderek ilerlediği osteoporoz hastalığının çoğu kez kırıklar oluşmadan farkına varılmıyor. Osteoporozda kırıklar en sık omurga, el bileği, kalça ve üst kol kemiğinde omuza yakın bölgelerde görülüyor. Omurgalardaki çökme kırıklarına bağlı olarak boy kısalması meydana geliyor ve hastalarda gençliklerindeki boy uzunluğundan 10 – 15 cm'den fazla kısalmalar kaydedilebiliyor. Omurlarda kırık oluştuğunda hastalar şiddetli sırt ağrılarında yakınmakla birlikte zamanla bu kırıkların sayısı arttıkça sırtta kamburluk oluşabiliyor. İleri yaşlarda görülen osteoporotik kalça kırığı ise yaşamı ciddi şekilde tehdit ediyor. Osteoporoz hastalığında sırt ağrıları, duruş bozuklukları ve oluşan kırıklar nedeniyle hastaların yaşam kaliteleri olumsuz yönde etkileniyor.

İLAÇ YETMEZ HAREKETE GEÇİN

Osteoporoz tedavisinde çeşitli ilaçlar kullanılıyor; fakat ilaç tedavisi hastalığı yok etmek için yeterli değil. Tedaviden olumlu bir sonuç alabilmek için yaşam biçimindeki farklılıklar, diyet değişiklikleri ve bazı koruyucu önlemleri de içeren çok yönlü bir tedavi gerekiyor.

Osteoporozun önlenmesi ve tedavi için:

- Fiziksel aktiviteye başlanmalı ve her yaşta yapılmalı,
- Hastanın düşmelerinin engellenmesi için bazı önlemler alınmalı,
- Vücut şekli ve pozisyonu doğru şekilde tutmalı,
- Yeterli ve uygun beslenmeyi sağlayacak diyet değişiklikleri yapılmalı,
- Kalsiyum ve D vitamini yeterli oranda alınmalı; gerekiyorsa ilaçla takviye edilmeli,
- Osteoporozla eşlik eden ağrı veya kırık varsa tedavi edilmeli,
- Süt ve süt ürünlerinin yanı sıra kalsiyum bakımından zengin diğer besinler olarak yeşil sebzeler (örneğin brokoli, kıvrık, lahan, ıspanak), bazı balıklar ve badem gibi gıdalar tüketilmelidir.

PROGERIA

ERKEN YAŞLANMA

Dr. Kayhan Buharalı

Bu hastalık ilk defa 1886 yılında Hutchinson Gilford tarafından teşhis edilip literatüre girmiştir. Tanı ve teşhis aşamasında klasik muayenelerle tespit edilen hastalık özellikle çocuklarda görülmektedir.

Hastalar üreme ve olgunluk dönemine ulaşamadıkları için anne ve babadan geçme ihtimali yoktur. Anne, baba yaşına bağlı mutasyon, uzmanlar tarafından ortaya konulan en büyük nedenler arasında yer almaktadır. Hastaların yüzleri tipik ve belirgin bir hal almakta olup bu aşamadan sonra ise gerileme ve büyümemeye baş gösterir. Sekiz milyon canlıda bir görülen nadir rastlanan bir hastalık olması nedeniyle tedavi konusunda uzmanlar henüz çok büyük bir aşama kaydedememiştir.

HASTALIĞIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Hasta kişilerde saçın belli bir kısmı veya tamamı belirgin bir şekilde dökülmeye başlar
- Kafa derisi üzerinde damarlar belirgin şekilde görülebilir ve damarların şişliği elimizle hissedilebilir.
- Erken yaşlanma hastalığına yakalananlar için yüz tipi genel olarak farklıdır ve normal insanlar içerisinde kolayca seçilebilirler
- Hastaların çene yapısı daha düşük ve normal insanlara göre gelişmiş durumdadır
- Küçük ve farklı burun tipinin yanı sıra diş etleri, dişlerin zayıflığı, dişlerde artmış çürükler belirgin renk değişikliği söz konusudur
- Hastalık cinsel gelişimi etkilemekte ve büyüme zamanla durmaktadır. Zeka geriliği söz konusu değildir. Normal bir insan gibi düşünebilir ve fikir yürütebilir.



HASTALIĞIN TEDAVİSİ MÜMKÜN MÜDÜR?

İlaç tedavisi bu hastalık için hiçbir önem arz etmemektedir. Büyüme hormonu ve bunu sağlayan ilaçların takviyesi herhangi bir fayda sağlamamakta olup bu durum uzmanlar tarafından açıkça belirtilmiştir. Ek gıdalar ve besinlerin tüketilmesi de o hastalığın gerilemesinde veya hastayı iyileştirmede işe yaramamaktadır. Son yıllarda fareler üzerinde yapılan çalışmalar sayesinde gen değişimi adı verilen tedavinin insanlar üzerinde de uygulanabileceği belirtilmiştir. Gen tedavisi ve uygulaması hakkında henüz kesin ortaya sürülmüş bir bilgi yoktur. Ancak farelerin en iyi kobay olduğu düşünülmekte ve gen tedavisi ile Progeria'nın önüne geçilebileceği tahmin edilmektedir.

OKB nedir?

İstenmediği halde zihne giren, bireye sıkıntı veren, kendini sürekli tekrarlayan, mantık ile silinmeyen düşüncelere obsesif adı verilir. Obsesyon (vesvese) bireye zarar verir ve bireyin hayat kalitesini düşürür. Kompulsiyon ise yenileyici davranışlar zihinsel eylemlerdir. Kompulsiyonların amacı, obsesif düşüncelerin ortaya çıkardığı sıkıntıları bastırmaktır.

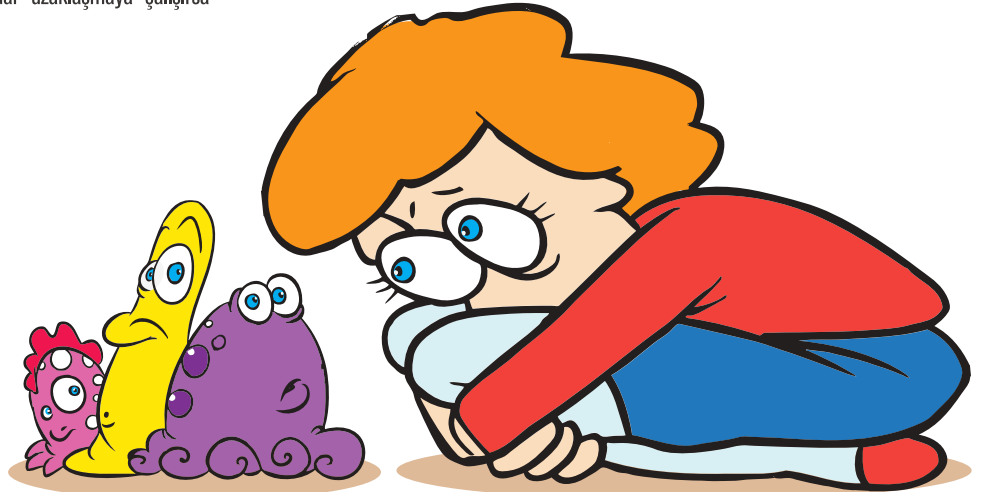
Obsesif kompulsif bozukluk günümüzde yapılan araştırmalara göre her 100 kişinin % 2-3'ünde görülmektedir. Erkeklerde kadınlara göre daha erken yaşta başlamasına rağmen kadınlarda erkeklere göre daha sık görülmektedir. Obsesif ve kompulsiyonlar kültürden kültüre, toplumdaki topluma farklılık gösterebilmektedir. Bireyin kendi içinde düşündüğü fikirler benliğine ve değerlerine çok aykırı olabilir. Birey, bu düşüncelere sahip olduğu için kendisine sinirlenip düşüncelerini bastırmaya çalışır. Ancak bu rahatsızlığın en önemli özelliği, kişi düşüncelerinden ne kadar uzaklaşmaya çalışırsa düşünceler o kadar canlanır, artar.

Yaygın olarak görülen obsesyon belirtileri;

- Mikrop bulaşmasından korkma
- Başkasına zarar vermektan korkma
- Aşırı kuşku ve sürekli güvende hissetme ihtiyacı
- Düzen, simetri, kusursuzluk ihtiyacı

Yaygın olarak görülen kompulsiyon belirtileri;

- Sürekli duş alma, sürekli el yıkama
- Bir şeylere dokunmaktan çekinme
- Ocak, kilit gibi şeyleri sürekli kontrol etme
- İşleri belirli bir sayıda yapma
- Bazı işleri belirli bir sırayla yapma



Bulaşma Obsesyonu ve Temizlik Kompulsiyonu

Kişinin bedenine ve giysilerine; mikrop, toz gibi etkenler, kimyasal maddeler, deterjanlar, zehirler, idrar ve diğer salgıların bulaşacağına ilişkin takıntıları. Örneğin; Üzerine idrar sıçradığını düşündüğü için üzerindeki kıyafeti değiştiriyor, dışarıdan eve misafir gelen kişilerin mikrop getirdiğini düşünerek onlarla tokalaşmıyor ve misafirlerin kullandığı terlikleri, oturdukları yeri misafirler gittikten sonra yıkıyor.

Kuşku Obsesyonu ve Kontrol Kompulsiyonu

Kişisi; ocak, fırın, priz, kilit gibi şeylerin açık kaldığını düşünür ve ardından defalarca kontrol etme gereksinimi duyar.

Cinsel İçerikli Obsesyonlar

Obsesif – kompulsif bozukluk olan kişilerde kendi toplumuna, kültürüne, yaşına hiç yakıştıramadığı bir şekilde cinsel obsesyonlar görülmektedir. Örneğin; dini yönü kuvvetli olmasına rağmen erkeklerle ilgili cinsel hayaller kurmaktan kendini alıkoyamıyor.

Zarar Verme Obsesyonları

Kişisi, elinde olmadan başkalarına zarar vereceğini düşünebilir, ailesiyle birlikte vakit geçirirken "Acaba cinnet getirip eşime, çocuklanma zarar verir miyim?" diye düşünür.

Simetri / Dokunma Obsesyonu ve Kompulsiyonu

Düzen takıntıları ve simetri rahatsızlığı da sık görülen belirtilerdir. Örneğin; ir ev kadını masanın üzerindeki örtünün milimetrik olması için gün içinde defalarca örtüyü düzeltiyor.

Sayma Kompulsyonları

İşlerini yaparken kendilerinin belirlediği bir sayıya kadar saymazlarsa işlerinin rast gitmediğini düşünür ve sayma davranışını gösterirler.

Biriktirme ve Saklama Kompulsyonları

Kişilerin "ileride lazım olur" düşüncesiyle gerekli olmayan eşyaları saklamaları. Örneğin; her gün aldığı gazeteleri "ileride bu bilgiler lazım olur" diyerek biriktirme.

Obsesif - Kompulsif Bozukluğun Sebebi

Sigmund Freud'un geliştirdiği bir kuramda aşırı titiz, kuralcı, düzenli ailelerin çocuklarında bu rahatsızlığın daha çok görüleceği belirtiliyor. Bilimsel olarak fazla onaylanmasa da kuram düzeyinde kabul görmektedir.

Genetik Nedenler: Anne – babalarında ve birinci derece akrabalarında OKB hastalığının görülmesi.

Beyin İşlevlerinde Bozulma: Kimyasal olarak beyin bazı bölgeleri arasındaki iletişimin bozulmasından da kaynaklanmaktadır. Serotin maddesinin işlevselliğinde oluşan bozukluk saptanması obsesif- kompulsif bozukluğun nedeni olarak araştırılmasına sebep olmaktadır.

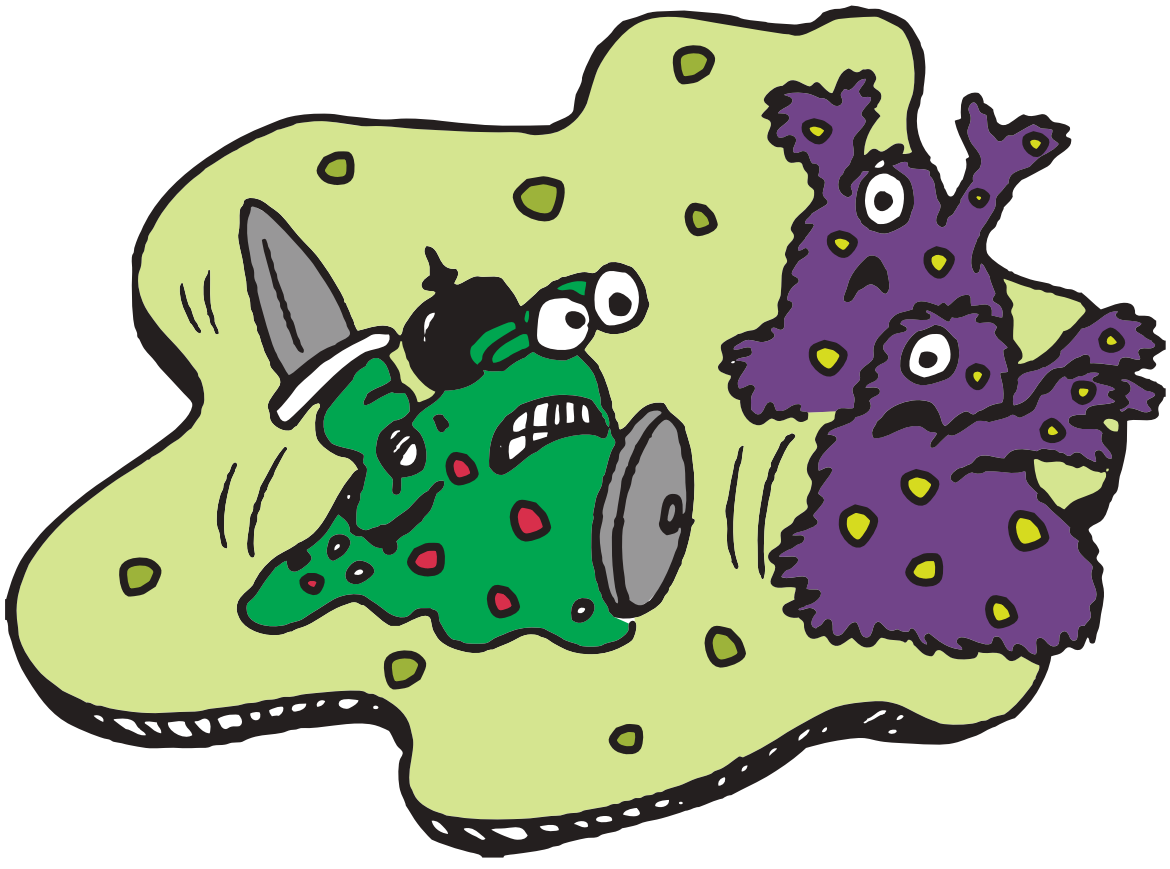
Travmalar: Çocukluk çağı travmalarına maruz kalan kişilerin ileriki yaşlarında bu hastalığa yakalanma oranları oldukça fazladır.

Kişilik: Kişilik olarak titiz, kuralcı, düzenli kişilerin OKB'ye yatkın olduğunu söylemek pek yanlış olmaz.

Obsesif – Kompulsif Bozukluğun Tedavisi

OKB özet olarak bir kaygı hastalığıdır. Bu rahatsızlığın giderilmesinde ilaç tedavisinin yanı sıra davranışçı bilişsel terapi yöntemi de uygulanmaktadır. Uzun süreli bir tedavi yöntemi izlemek gerekmektedir. Sosyal ve ailevi müdahalelerin de desteği ile en sağlıklı olumlu geri dönüşler almak mümkündür.





OTOİMMÜN HASTALIKLAR

Prof. Dr. Fikret Tüzün

Kanser ve kalp hastalıklarından sonra en önde gelen hastalık grubudur. İmmün (bağışıklık) sistemimiz, vücudumuzu mikroorganizmalara ve diğer yabancı maddelere karşı koruma görevini yerine getiren bir sistemdir. Başlıca iki kısımdan oluşmaktadır. Humoral immün sistemi dediğimiz, B lenfositler; yabancı maddelere, mikroorganizmalara saldıran ve onları vücuttan uzaklaştıran antikor adını verdiğimiz proteinleri üretir. Diğerisi ise hücreli immün sistem adını verdiğimiz, T lenfositlerdir ki bunlar; yabancı maddelere ve mikroorganizmalara doğrudan saldırırlar.

Özellikle humoral sistemin harekete geçebilmesi için yabancı madde ile karşılaşması gerekmektedir. Normalde immün sistemimiz, kendinden olan ve olmayana ayırt edebilir. Kendinden olmayanlar olarak algıladığı dokulara saldırarak, onları imha etmeyi hedefler.

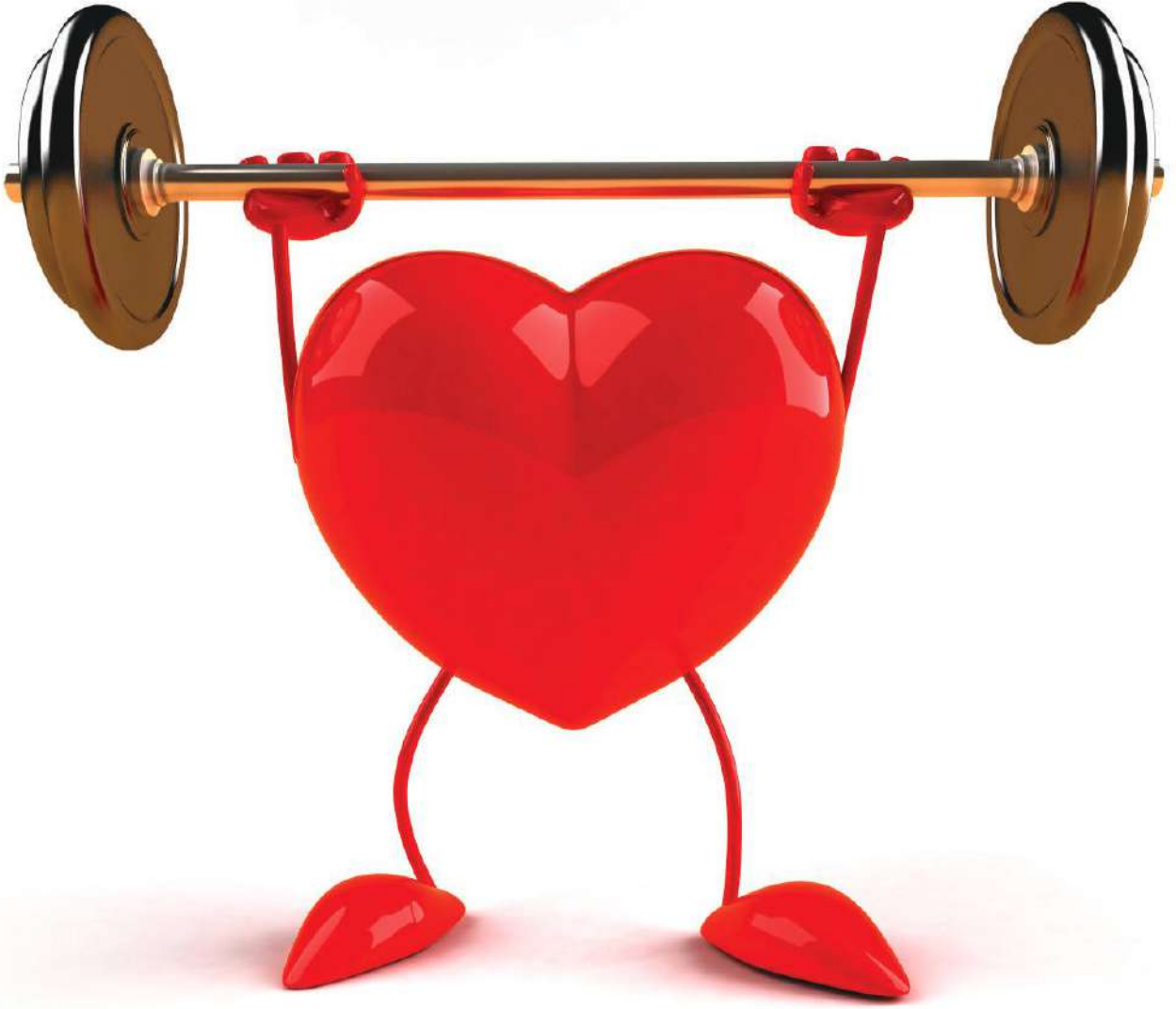
Otoimmün hastalıklar, immün sistemin normalde tanıyarak reaksiyon vermemesi gereken vücudun kendi hücre ve dokularına karşı reaksiyon vermemesi ile meydana gelen hastalıklardır. Bu hastalıklarda immün sistem, vücudun normal yapıtaşlarının bir veya bir kaçının kendinden olduğuna inanmamakta ve onlara karşı antikorlar oluşturmaktadır. Oluşan antikorlar (otoantikorlar) normal dokularla savaşarak onları harap etmekte, işlevlerini düzgün yerine getirmelerine engel olmaktadır.

Otoimmün hastalıklar, bir dizi birbiri ile ilişkili reaksiyonun arka arkaya meydana gelmesi ile oluşur. Bazı etkenler de otoimmün hastalıkları tetikler. Ağır metaller ile toksisite (cıva, almagam, vb), genetiği değiştirilmiş tohumlardan üretilen gıdalar (GDO), rafine tuz, rafine şeker, yüksek yoğunlaştırılmış früktoz şurubu, bağırsak florasını bozan antibiyotikler, ağır metal içeren aşular, bakteri, virüs ve diğer enfeksiyonlar otoimmün hastalıklarının gelişiminde rol oynadığından şüphelenilen nedenlerdir.

En sık görülen otoimmün hastalıklar içerisinde Romatoid Artrit (RA), Sistemik Lupus Eritematozus, Skleroderma, Sjögen Sendromu, Goodpasture Sendromu, Tip 1 Diabetes Mellitus, Hashimoto Tiroiditi, Çölyak Hastalığı, Primer Biliyer Siroz, Otoimmün Hepatitler, Multipl Skleroz (MS), Limbik Ensefalitler sayılabilir. Tüm otoimmün hastalıkların tanısında oto antikorların araştırıldığı kan testleri kullanılmaktadır. Bu testlerin yapılması tanı konması için yeterli değildir. Test sonuçlarının klinik bulgular, semptomlar ve diğer laboratuvar sonuçları ile birlikte değerlendirilmesi önemlidir.

İmmün sistemimizin güçlü kalması için;

- Sigara içmeyin
- Alkol tüketiminizi sınırlayın,
- Gereksiz ilaç kullanımından kaçının
- Toksinlerden uzak durun (cıva, ağır metaller, vb.)
- İmmün sistemi destekleyen gıdalar tüketin (yoğurt, yulaf, sarımsak, havuç, domates, vb.)
- Düzenli bir cinsel hayatın immün sisteminizi iyi etkileyeceğini unutmayın
- Stresten uzak durun
- Tuz ve şekeri en aza indirin



KALP KRİZİ

Prof. Dr. Bingür Sönmez

Kalp krizi genellikle, göğsün ön duvarında oluşan, boyuna ve çeneye doğru yayılan, bazen omuz ve kolların iç kısmına da vurabilen sıkışma, baskı, ağrı olarak kendini gösterir. Bu semptomlar kalp krizinin önemli belirtileridir. Bunların yanında soğuk terleme, mide bulantısı, ani başlayan nefes darlığı ve çarpıntı hissi de en önemli göstergeler arasındadır. Kravat bölgesine, boyuna ve kollara yayılan ve tekrarlayan, beş dakikadan uzun süren ağrı atakları, hareketle birlikte artan, dinlenmeyle azalan fakat geçmeyen ısrarlı ağrı ve yanmalar da bu belirtilere eşlik edebilir. Bu belirtilere huzursuzluk da eşlik edebilir. Kalp krizi testleri ve kalp kası hasarının araştırılmasını gösteren kan testleriyle anlaşılabilir. Her zaman altın standart

koroner anjiyodur. Bu tetkik bazen aynı seansta balon-stent yaparak anında tedavi şansı da verir. Kalp krizi geçirdiği tespit edilen hastalara anjiyo yapılmadığı durumlarda, hastane şartlarında pıhtı eritici ve damar açıcı ilaçlar verilir. Bir saat içinde etkili olan bu ilaçlar, damarların tıkanıklığını gidermeye yarar. Bu ilaçlar koroner damardaki pıhtıyı çözerek kalp adalesinin yeniden kanlanmasını sağlayarak ağrıyı giderir, kalp ritmini düzenler ve nefes almayı kolaylaştırır. 4-6 saat içinde yapılan müdahaleler kalbi hasar görmeden kurtarabilir. Hastanın kalp krizi geçirdiği anlaşıldığında öncelikle düz bir zemine yatırılarak hemen hastaneye transferinin planlanması gerektirir. Bu tür durumlarda her zaman en yakın

hastane, en iyi hastanedir. Mümkünse iki çocuk aspirini çiğnetin. Ancak buna rağmen hastada bir rahatlama görülmezse veya durum gittikçe kötüleşiyorsa bir tablet daha verilebilir. Yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, diyabet, sigara kullanımı, ailede kalp hastalığı öyküsü, hareketsiz yaşam biçimi, ileri yaş ve aşırı kilo gibi geleneksel faktörlerin kalp krizi oluşumunda önemli bir etkisi bulunmaktadır. Kalp krizine neden olan geleneksel risk faktörlerinin yanı sıra, şehir yaşamının getirdiği modern faktörler de kalp hastalıklarına ve krizlere yol açan önemli sebepler arasında. Metropollerdeki hava kirliliği ve mesleki sorumlulukların erken üstlenilmesi kalp krizlerinin gelecekteki en önemli nedenleri arasında yer almaktadır.

GÜNÜMÜZÜN İKİNCİ SİGARASI

UZUN SÜRE OTURMAK

21. yüzyılda yaşanan teknolojik gelişmeler nedeniyle insanların hareket zorunluluğu önemli ölçüde azalmış, ekstremitelerin gücünün yerini makineler ve elektronik sistemler almaya başlamıştır.

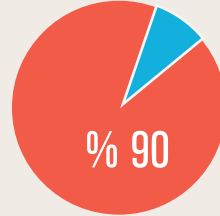
Ayağa Kalkın, Sandalyeniz Sizi Öldürüyor

Prof. Dr. Tunç Alp Kalyon

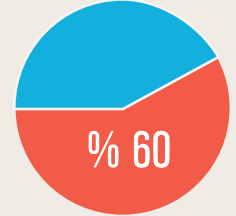
Bir taraftan televizyon ve bilgisayar insanlarda yeni bağımlılıklara yol açarken diğer taraftan bedensel çalışmaların yerini alan ofis gereçleri nedeniyle insanlar sabahtan akşama kadar günün önemli bir kısmını oturarak geçirmeye başlamışlardır. Buna karşılık vücudumuz sürekli olarak hareket etme ihtiyacı içindedir. Yeteri kadar hareket edemediğimiz durumlarda hemen tüm organlarda ve sistemlerde arızalar ortaya çıkar. Başta kalp- dolaşım ve solunum sistemleri olmak üzere tüm sistemler bu durumdan etkilenir ve daha sonraki dönemde kemik- kas- eklem gibi hareket sistemini oluşturan yapılarda bozukluklar oluşmaya başlar. Son yıllarda yapılan araştırmalar gün içinde uzun süre hareketsiz kalmanın diyabet, obezite, insülin direnci gibi metabolik hastalıkların yanı sıra kas-iskelet sistemi sorunları, iskemik kalp hastalıkları, damar sertliği, depresyon ve hatta kansere varıncaya kadar pek çok rahatsızlığı tetiklediğini ortaya çıkarmıştır. Mayo Kliniği Metabolizma Kliniğinden Dr. James Levine' in, "Ayağa kalkın, sandalyeniz sizi öldürüyor, bunun için neler yapabilirsiniz?" başlıklı kitabındaki açıklamalarına göre hareket azlığının olumsuz etkilerini daha da kötüleştiren faktörlerin başında, uzun süre oturmak gelmektedir. Bu nedenle gün boyu uzun süre oturmanın olası yan etkileri sigara içmekle kıyaslanmakta ve "günümüzün ikinci sigarası" olarak tanımlanmaktadır. Bugüne kadar yayınlanan ve halen devam eden çalışmalara bakılırsa uzun oturmanın olumsuz etkilerinden bazıları, sigara içmekten daha kötü görünmektedir.

Örneğin günde 8 saatten daha fazla oturanlarda

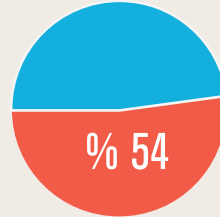
Tip 2 diyabet riski



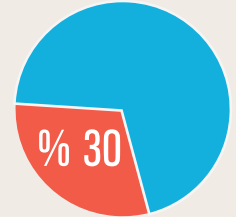
Rahim kanseri riski



Akciğer kanseri riski



Kolon kanseri riski



oranında artmış bulunmaktadır.

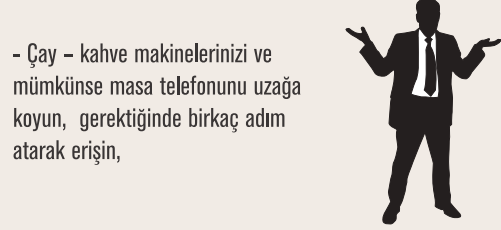


Amerikan Kardiyoloji Koleji Dergisine göre günde 10 saatten fazla oturanlarda kalp hastalığı riski belirgin şekilde artmaktadır. Dengesiz beslenme, aşırı tuz ve şeker tüketimi, obezite ve sigara içme gibi faktörler bir araya geldiğinde bu riskler daha da artmaktadır. Diğer taraftan haftada 2-3 gün belli sürede spor yapmak uzun süre oturma olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya yetmemektedir. Asıl önemli olan gün içinde hareketli olmak ve sportif aktivite ya da yürüyüş yapılmasa bile, hiç kalkmadan uzun süre oturmaktan kaçınmaktır. Gün içinde kısıtlı bir süre spor yapanlar, günün geri kalan saatlerini sürekli oturarak geçirdikleri takdirde, yaptıkları sporun olumlu etkileri de eriyip gitmektedir. Bu hipotezi şiddetli savunan bazı araştırmacılar, ofislerindeki tüm çalışma düzenlerini değiştirdiklerini, bilgisayar ve çalışma masalarını ayaklı sehpalara dönüştürdüklerini ve böylece günlük oturma süresini bir saatten aza indirdiklerini belirtmektedirler. Bazı araştırmacılar ise bunun abartı olduğunu, uzun süre oturma zararlarını kabul etmekle birlikte, günlük oturma süresini üç saate indirmenin yeterli olduğunu savunmaktadır.

Gün içinde oturma süresini en aza indirmek için ileri sürülen önerilerden bazıları şunlardır:



- Çalıştığınız ortamda yarı saatte bir 5 dakika veya saatte bir 10 dakika ara verin, ayağa kalkın ve kısa mesafeli yürüyüşler yapın,



- Çay - kahve makinelerinizi ve mümkünse masa telefonunu uzağa koyun, gerektiğinde birkaç adım atarak erişin,

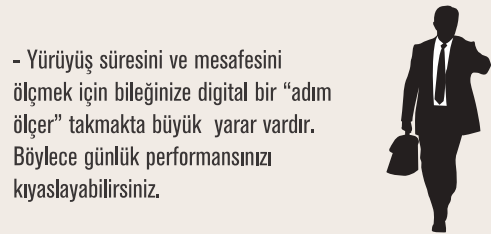


- Toplantılarınızı bir masa etrafında saatlerce oturarak değil, ayakta, yavaş yavaş gezinerek yapın,

- İş yerinize ulaşmak için en az iki durak ötede inin ve yürüyerek gelin.

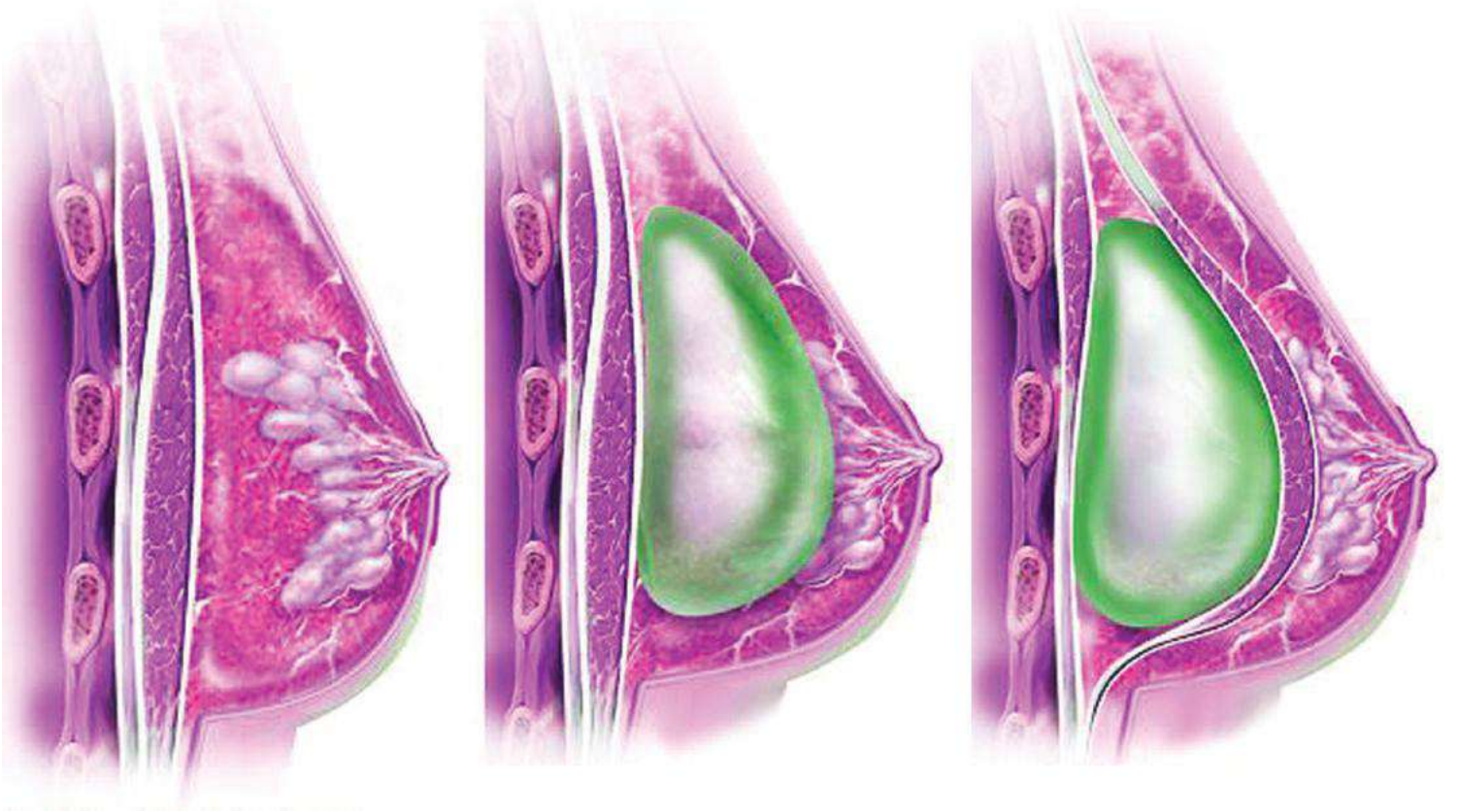


- Günde 8- 10 bin adım yürümeye gayret edin. Bu kadar yürüyemerseniz de olabildiğince yürümeye gayret edin. Az hareket etmek, hiç hareket etmemekten çok daha yararlıdır.



- Yürüyüş süresini ve mesafesini ölçmek için bileğinize digital bir "adım ölçer" takmakta büyük yarar vardır. Böylece günlük performansınızı kıyaslayabilirsiniz.

Sonuç olarak ; gün içinde oturma süresini en aza indirmenin, olabildiğince yürümenin sağlıklı ve konforlu bir yaşam için önemli olduğunu, bu seviyede hareket edilemediği durumlarda ise, hiç olmazsa bulunduğumuz yerde her vesileyle sandalyeden kalkıp yeniden oturma ve sürekli hareket etmenin sağlıklı yaşam için gerekli olduğunu hatırlamamız gerekir.



Meme Büyütmede Kişiyeye Özel Farklı Yöntemler

Prof. Dr. Cemal Aygıt

Meme büyüme ameliyatı sadece hacimsel büyüme değil, meme şeklinin ve konumunun da değiştirilmesini içerir. Meme büyümede kullanılacak yöntem ve protez hastanın göğüs duvarı yapısı ve meme dokusu özellikleri yanı sıra hastanın ameliyat sonrası meme şekli ile ilgili beklentileri dikkate alınarak seçilmeli, ideal bir meme yapısı oluşturmak amaçlanmalıdır. Büyütme amacıyla sıklıkla kullanılan silikon meme protezleri yanı sıra kişiden liposuction ile alınan yağların memeye enjeksiyonu'ndan da yararlanılmaktadır. Meme büyümede protezin kas zarı altına yerleştirilmesi, doğal bir meme görünümü kazandırmaktadır. Meme üst ve iç kısımlarında doku azlığı belirgin olan kişilerde yağ enjeksiyonlarının eklenmesi ile sonuçlar daha tatmin edici olmaktadır. Ancak yeterli yağ dokusu bulunmayan ya da yağ enjeksiyonunu tercih etmeyen hastalarda, koltuk altından girilerek, kas ve kas zarı altına protez yerleştirilebilir. Böylece protezin yeterli doku ile örtülmesi ve meme üst kısmının daha dolgun bir görünüm kazanması mümkün olmaktadır. Memesinde sarkma olmayan ve memesinde iz istemeyen ya da iz problemi yaşayan hastalarda koltuk altı kesisi ideal bir yaklaşım olacaktır. Belirgin meme sarkması (meme pitozu) olan hastalarda ise meme başından yapılan kesiden girilerek, meme başı yukarı taşınabilmekte, aynı seansta protez de yerleştirilerek yeniden şekillendirme ile dik bir meme yapısı sağlanmaktadır. Bu giriş yolunda da protez fasya altına yerleştirilebilmekte ve doğal bir meme şekli sağlanabilmektedir. Hem memenin dikleştirildiği hem de protez yerleştirilen bu işleme Büyütme Mastopeksi ameliyatı denir. Hasta için dikkat edilmesi gereken önemli bir konu da, yöntemi uygulayacak cerrahın tecrübesidir. Ameliyat olmak isteyen kişilerin iyi araştırıp, ikinci görüş almasında fayda vardır.

Meme Büyütmede Protezler

Meme protezleri meme başı, meme altı veya koltuk altı kesilerinden konulabilir. Koltuk altından meme protezi konulduğunda memede herhangi bir kesi izi olmamaktadır. Protezler ayrıca cep olarak da meme altı, fasya altı ya da kas altına yerleştirilebilir. Her planın kendine göre avantaj ve dezavantajları vardır. Konulacak protezin yeterli bir doku ile örtülmesi esastır. Bunlar; meme dokusu, kas veya kas zarı olarak kullanılacak tekniğe göre seçilir. Meme büyüme için giriş yeri olarak en çok meme altı ve meme başı, daha az da koltuk altı yolu kullanılmaktadır. Koltuk altı teknik olarak daha zor ve uğraştırıcı olduğundan diğer iki giriş yolu daha çok tercih edilmektedir. Memede iz olmaması koltuk altı girişin hasta için en önemli avantajıdır. Gerek kesi yeri gerekse protezin konulacağı plana hastanın durumu ve cerrahın tecrübesine göre karar verilmelidir. Hasta ile ilgili özelliklere bakacak olursak, meme başı küçük olan bir hastada ya da yara izi çok kalan hastalarda koltuk altı giriş yolu uygun bir seçenek olacaktır. Koltuk altı izinin hem gizlenmiş bir bölgede olması hem de bu bölgenin izlerinin hemen her hastada zamanla belirginliğini yitirmesi tercih sebebi olmaktadır.

Kompozit Meme Büyütme Nedir?

Zayıf hastalarda meme üst kısmında doku azlığı daha belirgindir. Hastada meme dokusu, protezin üzerini örtecek kadar yeterli değilse ve protez kas zarı altına yerleştirilecekse, protezin kenarlarının ele gelmemesi ve üst dekolte protezin belirgin olmaması için yağ enjeksiyonundan faydalanılmaktadır. Hastanın meme dokusu ve göğüs duvarı dikkate alınarak

damla veya yuvarlak şekilli protezler bu yöntemde kullanılabilir. Hastanın fazla yağ bulunan bölgelerinden, liposuction ile elde edilen yağ dokusu protezin üst ve iç kenarlarına kanülle verilerek meme şekillendirilir. Özellikle zayıf meme dokulu ve büyük protez isteyen hastalarda “Kompozit Meme Büyütme” dediğimiz bu yöntem ile, doğal ve sorunsuz sonuçlar almak mümkün olabilmektedir.

İzsiz Meme Büyütme Ameliyatı

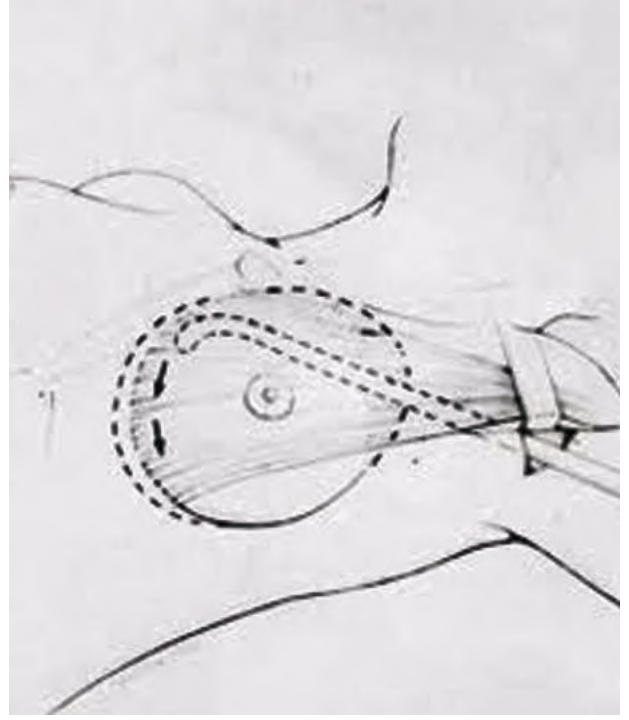
İzsiz meme ameliyatında protezin giriş yere meme dışında bir yer olan koltuk altından olmalıdır. Koltuk altından girilerek yapılan ve silikon protezin tamamının kas zarı ile örtüldüğü, İzsiz Meme Büyütme Ameliyatı olarak da bilinen yöntem Prof.Dr. Cemal Aygıt tarafından uzun yıllardır uygulanmakta olup, 2013 yılında Amerikan ‘Plastic and Reconstructive Surgery’ dergisinde basılarak, dünya tıp literatürüne yeni bir teknik olarak girmiştir. Bu yöntemde, gerektiğinde kişinin kendisinden alınan yağların enjekte edilmesi ile Kompozit Meme Büyütme yapılabilir. Böylece meme dokusu zayıf olan hastalarda da bu teknik güvenle kullanılabilir. Bu yöntemin avantajları memede iz bırakmamasının yanı sıra, protezin tamamen kas zarı ile örtülmesinden dolayı kapsül oluşumunun en aza indirilmesi böylece protez etrafında istenmeyen sertliklerin, yapışıklıkların oluşumunun önlenmesidir. Doku hasarı en aza indirildiğinden ve göğüs kası hiç zarar görmediğinden dolayı ameliyat sonrası dönemde ağrı azalmakta, iyileşme hızlanmakta ve normal hayata dönüş daha kolay olmaktadır. Ameliyatın ertesi günü kişi ev içinde dolaşıp kendi ihtiyaçlarını karşılayıp, birkaç gün sonra da normal aktivitelerine dönebilir. Koltuk altından konulan serumla şişirilen meme protezlerinde ise memede iz olmamakla beraber, protezin sönme ve dokunulduğunda su kıvamının hissedilme riski vardır.

Meme Büyütme Ameliyatından Sonra Memede Çatlaklar Oluşur mu?

Meme büyütme ameliyatlarından sonra, ani olarak memenin hacminin artması ile cildin buna uyum sağlayamaması sonucunda çatlaklar meydana gelebileceği düşünülmektedir. Genellikle ameliyattan 5-6 hafta sonra ortaya çıktıkları söylenmektedir. Gebelik dönemindeki çatlakların aksine bu kızamık çizgilerin zamanla solup belirginliğini kaybettiği bildirilmektedir. Derinin yapısal özellikleri gibi kişisel faktörlerin yanı sıra, aşırı büyük protezlerin kullanılmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Ameliyat sonrası nemlendirici yağlı kremlerin kullanılması önleyici olarak önerilmektedir. Meme çatlakları, kişisel tecrübelerimde ameliyat sonrası dönemde, şimdye kadar karşılaştığım bir durum değildir.

Silikon Meme Protezi

Meme büyütme amacıyla yerleştirilen silikona geçmiş dönemde ispatlanmamış suçlamalar yapılmıştır. Konuyla ilgili bilimsel araştırmalar yapılmış olup bu iddiaların gerçek olmadığı birçok üniversite tarafından ispatlanmasına rağmen Amerikan FDA kurumu, ayrıca araştırmalar yürüterek, deneysel ve klinik araştırmalar sonucunda silikonun vücuda zararı olmadığını



ortaya koydu. Böylece silikon temize çıkmış oldu ve durum kamuoyuna bildirildi. Silikonların daha kaliteli bir şekilde yapılması için önemli adımlar atıldı. Silikon kılıfı içine yerleştirilen jel, kohesif jel denilen molekülleri daha büyük ve patlarsa dahi akmayan bir şekle dönüştü. Silikonun önemli bir komplikasyonu olan kapsül (sertleşme ile kendini belli eder) görülme oranında silikonun sızmasının önlenmesi sonucunda belirgin bir şekilde azaldı. Silikon meme protezinin yerleştirilmesinin memeden süt salgılanmasına ve emzirmeye olumsuz etki edecek olumsuz bir etkisi yoktur. Bunun nedeni ise silikon meme bezinin altına konulmakta olup süt kanalları ile bir ilgisi bulunmamaktadır. Silikonlar yüzey açısından düz veya pütürlü olmak üzere ikiye ayrılır. Şekil olarak ise yuvarlak ve anatomik (damla) olan protezler bulunmaktadır. İmplantın bağlı Anaplastic Large Cell Lymphoma implant çevresinde oluşan kapsülden kaynaklanan ve çok nadir rastlanan bir sorun olarak, son yıllarda duyulmaya başlamıştır. İmplant çevresinde geç dönemde oluşan sıvı birikimi, kapsüle yapışık bir kitle, deride kitle oluşumu veya bölgesel lenf bezlerinin büyümesi olarak görülebileceği gibi, implant çıkarma ya da değişimi ameliyatları sırasında da rastlanabilir. Kapsüle sınırlı olduğu sürece ve kapsülün sınırlarını aşıp, kitle haline gelmedikçe genellikle iyi seyirlidir. İmplant yüzeyinin pütürlü olmasının ve mikroorganizmalar tarafından implant çevresinde oluşturulan biyofilm tabakasının bu hastalıkta rol oynadığı düşünülmektedir. İmplantın içeriği ve estetik ya da meme kanseri sonrası meme onarımı amacıyla konulması ile ilgisi olmadığı gösterilmiştir. Bir yıldan sonra ortaya çıkan geç sıvı birikimleri mutlaka ultrasonografi ve meme MR’ı ile değerlendirilmeli, sıvı örneği alınarak tetkik yapılmalıdır. İmplantın ve kapsülün tamamen çıkarılması kapsüle sınırlı olan BIA-ALCL’nin tedavisi için yeterli görülmektedir. Ameliyattan sonraki 5 yıl boyunca 6 ayda bir klinik kontrol, yılda bir ultrasonografi önerilmektedir.

ADET ÖNCESİ GERİLİM SENDROMU PREMENSTRÜEL SENDROM

Prof. Dr. Necati Tolun

Popülasyonun (adet gören) % 40-60' ında görülen, hafif veya şiddetli olmak üzere değişik semptomlardan, şikayetlerden oluşan bir hastalık demeyelim de, yaşam konforunu etkileyen bir durumdan bahsedeceğim.

Bu şikayetler: Seksüel olgunluk dönemindeki adet gören, hem de adetleri ovülasyonlu yani (yumurtalamayan olan) kadınlarda görülmektedir.

Premenstrüel şikayetler şahıstan şahsa değişen şikayetlerdir, çok çeşitlidir:

- Kolay yorulma
- Baş ağrıları
- Depresyon
- Atinganlık
- Huzursuzluk
- Uykusuzluk
- Karında şişme
- Memelerde gerginlik, ağrı
- Kilo alma
- Kasıklarında, karında ağrı hissi
- Çok kızma, ağlama, kavg
- İdrar güçlüğü
- Baş dönmesi
- Cinsel istekte artma veya azalma
- Bel ve sırt ağrıları
- Migren

gibi daha birçok değişik şekilde tezahür eden şikayetler olmaktadır. Bu şikayetler bir hastalık belirtileri değildir. Bu şikayetlerin yalnız yumurtlamalı adet gören kadınlarda görülmesi; adet mekanizmasını oluşturan, başta östrojen ve progesteron hormonunun etkili olduğu gibi, bazı hormonlarında etkileri olduğu bilinmektedir. Bu türlü şikayetleri olan kadınlara evvela bunun bir hastalık olmadığını anlatmalıdır; çünkü premenstrüel sendrom sürekli olmamakta adetten 10-12 gün önce başlayıp adetle beraber biten bir olaydır.

Bu şikayetler bazılarında önemsenmeyecek durumda olmasına rağmen bazılarında şiddetli bir şekilde tezahür edebilir tedavileri de bu semptomlara göre yapılmalıdır.

Bu sendromda şikayetler şahsa göre çok değişik şekilde olduğundan adetten 10-12 gün önce başlayan bu belirtilerin değişik şekilde olması tedavilerinde, ona göre doktoru tarafından yapılacaktır.

Tedavi hiç ilaç kullanmadan psikoterapi ile bazen trankilizanlar ile bazen antidepresyonlar ile bazen de hormonal tedavilerle düzenlenebilir. Bunlara karar verici olan doktordur. Kendisine uygun tedavi edilenlerin şikayetleri geçer. Hayatlarını daha konforlu olarak devam ettirirler. Bu şikayetlerin öyle endişe edilecek bir durum olmadığını bu şikayetleri olan kimselere anlatılmalıdır.



ACİL DURUM GÖSTEREN AĞRILAR

Dr. Mehmet Öz

Ani ve şiddetli baş ağrısı: Bu durum beyinde anevrizma yırtılması, beyin kanaması olabilir. Anında hastaneye gidin.

Baldır ağrısı: Baldırda hissettiğiniz ağrı veya kramp hissi aynı zamanda bacak toplardamarında tıkanma belirtisi de olabilir. Eğer bacağınız veya ayağınızda kırmızılık veya şişlik varsa daha dikkatli olun.

Göğüs veya karında yanma hissi: Reflü yanması veya hazımsızlık olabilir. Ülser olabilir. Ciddi kanama veya enfeksiyon riski var.

Kol veya omuz ağrısı: Kalp krizi belirtisi olabilir sol taraftaysa. Kalp krizinin diğer belirtileri arasında terleme, göğüste ağrı veya baskı, çene veya kulağa yayılan ağrı, yorgunluk, nefes darlığı, sersemlik hissi ve mide bulantısı var.

Sağ alt karın ağrısı: Apandisit belirtisi olabilir. Ateş, iştah kaybı, mide bulantısı veya kusma gibi belirtiler eşlik edebilir. Kadınsanız sağ alt kasık ağrısı kist ya da rahim dönüklüğü gibi bir yumurtalık problemine işaret ediyor olabilir.

Boyun ağrısı: Kas gerginliği veya strese bağlı boyun ağrısı yaygın görülür eğer ağrı beraberinde hissizlik, karıncalanma veya kollarda, ellerde kuvvet kaybı gibi belirtiler varsa bu, boyunda sinir sıkışması anlamına gelebilir. Boyun sertliğiye menenjit belirtisi olabilir.

Göz ağrısı: Orbital selülit ve akut glokom gibi görme yetinizi tehdit eden tehlikeli durumların habercisi olabilir. Orbital selülit, gözü çevreleyen dokularda enfeksiyon oluşmasıdır. Akut glokomda ise gözdeki basınç artar ve görme sinirine zarar verir.

Sağ üst karın ağrısı: Göğüskafesinin altında, sağ üst karın bölgesindeki ağrı bir safra kesesi problemine işaret ediyor olabilir. Eğer ağrı geçmiyor ve bulantı, kusma veya ateş gibi belirtiler de eşlik ediyorsa kolesistit yani safrakesesi iltihabı yaşıyor olabilirsiniz. Kolesistit de kolanjit de cerrahi müdahale gerektirebilecek ciddi tıbbi vakalardır.



GENOMA GÖRE BESLENME

Dr. Serdar Savaş

Her bireyin besin kompozisyonu kendine özeldir ve bu işin sırrı bireyi benzersiz yapan genetik özelliklerinde saklıdır.

Bireyin genetik yapısına bağlı olarak, nutri-genetik biliminin ışığında etkili kilo vermesi ve genlerine uygun beslenmesini sağlayan bir analiz yapılmalı. Her bireyin beslenme şekli kendine özeldir. İnsanlar ne yiyeceğini şaşırılmış durumda... Bazı uzmanlar bol yağlı, bol proteinli diyetler önerirken, bazı uzmanlar bunun tam tersini savunup vegan diyetleri öneriyor. Başka bir grup kompleks karbonhidratlarla daha kolay kilo verileceğini savunuyor. Oysa bazı insanların zayıflaması için karbonhidratı kesip, enerjiyi yağlardan alması gerekirken, bazılarında yağlar kilo yapar. Her bireyin besin kompozisyonu kendine özeldir ve bu işin sırrı bireyi benzersiz yapan genetik özelliklerinde saklıdır.

Diyetisyen ve doktorların zayıflama programına başlamadan önce 'GentestDiet' uygulamalarının önemi burada ortaya çıkıyor. Diyetisyen ve doktorlar GentestDiet sayesinde kimin nasıl kilo verebileceğini görüp, kişiye özel diyet programları ile danışanlarını bir yandan kalıcı bir şekilde zayıflatıp, diğer yandan doğru beslenme ile daha sağlıklı bir hayat sürmelerini sağlayabilirler. GentestDiet'in bireyin yanak içi mukozasına pamuklu bir çubuğun sürülmesi ile alınacak doku örneğinin analiz edilmesi ile yapılmaktadır. GentestDiet raporunda genetik analiz sonuçlarının yanı sıra bireyin kilo vermesi için genetik yapısı doğrultusunda tüketmesi gereken karbonhidrat ve yağ çeşitleri ve miktarları detaylı olarak görülmektedir. Raporda ayrıca bireyin tüketmesi gereken tüm vitaminler ve mineraller, tuz, alkol, kafein, laktöz ve glutenle olan hassasiyeti, intoleransları, antioksidasyon ve detoksifikasyon kapasitesi de belirlenmektedir.

10. Ulusal Genç Yaşam Kongresi

6-9 Ekim 2016
Elexus Hotel - Kıbrıs



BİLİMSEL KONULAR

- Mutluluk Fetişizmi
- Genç Kalmada Estetik Girişimler
- Sağlıksız Ağız Hastalıkları Tetikler
- Mikrobiyom (Bağırsaklar İkinci Beyin)
- Yaş alma Sürecinde Akciğerde Riskler
- Cildiniz Genç Kalsın
- Yaş alma Sürecinde Sağlıklı Cinsel Yaşam

KURSLAR

- Estetik P.R.P
- Ozon Tedavileri
- Sigara Bırakmanın Kolay Yolu
- Mora Terapi

UYDU SEMPOZYUMU

- Preklinik Dönemde Osteoporozu Önlemek

www.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



TEKNOLOJİ ve SAĞLIĞIMIZ

1- Cebimizde bir Bakteri Yuvası Taşıyoruz

Telefonları elimizden düşürmüyoruz. Ancak onlar tam bir bakteri yuvası. Telefonunuza temas ettikten sonra elinizi yıkıyor musunuz? Peki, yüzünüze günde kaç kez dokunuyorsunuz? Telefon yüzeyindeki tüm bakteriler işgalci askerler gibi yüzünüze yayılıyor. Bu bakteriler akne, egzama gibi sizi uğraştıracak cilt hastalıklarına bile neden olabiliyor. Bunun üstesinden gelmek için arada bir telefonunuzu sterilize etmeye ya da eller-serbest modunda kullanmaya özen gösterin.

2- Kablosuz Ağlar Sperme Zarar Veriyor

2011'de yapılan bir araştırmaya göre laptopunda Wi-fi bağlantısına dört saat maruz kalan erkeklerin, açığa çıkan elektronik radyasyon nedeniyle sperm hücrelerindeki DNA'larda hasar olduğu tespit edildi. Spermlerdeki hareketliliğin de azaldığı gözlemlendi.

3- Ekran Gözlerin Düşmanı

Bilgisayara tüm gün baktığınızda görüşümüz kısıtlanıyor. Bir süre sonra özellikle uzak alanlar flu görülmeye başlanıyor. ABD'de American Optometric Association'ın 2014'te yaptığı bir araştırmada, ülkede yüzde 70 oranında göz yorgunluğu problemi yaşandığı tespit edildi. Birçok baş ağrısı şikayetinin ardında da bu yatıyor.

4- Kasları Olumsuz Etkiliyor

Genellikle teknolojiyle haşır neşirken pek hareket etmeyiz. Oysa bu kaslarımızın sağlıklı kalabilmesi için yapmamız gereken son şey. Gün boyunca bilgisayarda vakit geçiriyorsanız, ağrılara, omurga sağlığı ve dolaşım bozukluklarına hazır olun.

ZİHİNSEL ETKİLER

'Hipokondriya' anlamı, hastalık hastası. İnternette bir hastalık hakkında araştırma yaparken, "Bu bende de var" diye düşünüp kendi kendine teşhis koyma hali zamanla kaygı bozukluklarına neden olabiliyor.

BEYİNİ DEĞİŞTİRİYOR

Araştırmalar teknolojiye maruz kaldığında beynin kendini yeniden şekillendirmeye başladığını gösterdi. İnsan beyni teknoloji ile değişime uğruyor, görevler ve alışkanlıklarımızı etkiliyor.

BAĞIMLILIK

Telefon kullanıcılarının yüzde 66'sı telefonları olmadan kendilerini paniklemiş hissettikleri belirtildi. İnternette çok vakit geçirenlerin, bundan mahrum kaldıklarında krizler geçirdiği görülüyor.

D VİTAMİNİ VE GÜNEŞ YAĞLARI

D Vitamini bir vitamin değil aynı zamanda hormon ve çok yönlü bir ilaç. Bağışıklık sistemine destek veriyor. Kemik ve dişlerin sağlığı, sağlamlığı, beyninizi iyi çalışması, saçınızın, cildinizin güzel olması, kalbinizin sağlıklı olması da bir ölçüde D vitamini ile bağlantılıdır. D Vitamini ayrıca güçlü bir antikanserojendir. Vücudumuzun D vitamini miktarını en iyi gösteren parametre 25 OHD, yani kalsiferol. Kalsiferol D vitamininin karaciğerde depolanan şeklidir. Alt sınır 30 ng/ml olmalı, 50 ng/ml nin üzeri hedeflenmeli. Güneşlendiğinizde cildinizin ürettiği D vitamini öncü maddesi kolekalsiferol (D3) cildinizdeki yağ bezlerinin salgılarıyla cildin üzerine doğru çöküyor ve 1-2 günlük bir süre içinde

ciltten yeniden emilerek kana geçiyor. Daha sonra da karaciğer ve böbreklerde yapısal değişimlere uğrayıp aktif hale geliyor. Güneşe çıkın ama D vitamini üretimi için öğle saatlerinde güneş koruyucu yağ sürmeden, 15-30 dakika zaman ayırın. Güneş yağları güneşten gelen UVB ışınlarını engelliyor. D vitamini öncü maddesinin aktifleşebilmesi için UVB ışınları lazım. Güneş yağları güneşten gelen kanserojen UVA ışınlarını ise engelleyemiyor. Güneş ışınları ile UVA ışınları cilt kanserine yol açarken engellediğimiz UVB ışınları kanseri önleyen D vitamini üretimini gerçekleştiriyor. Güneş yağlarının kullanımını tekrar düşünmek gerekiyor.

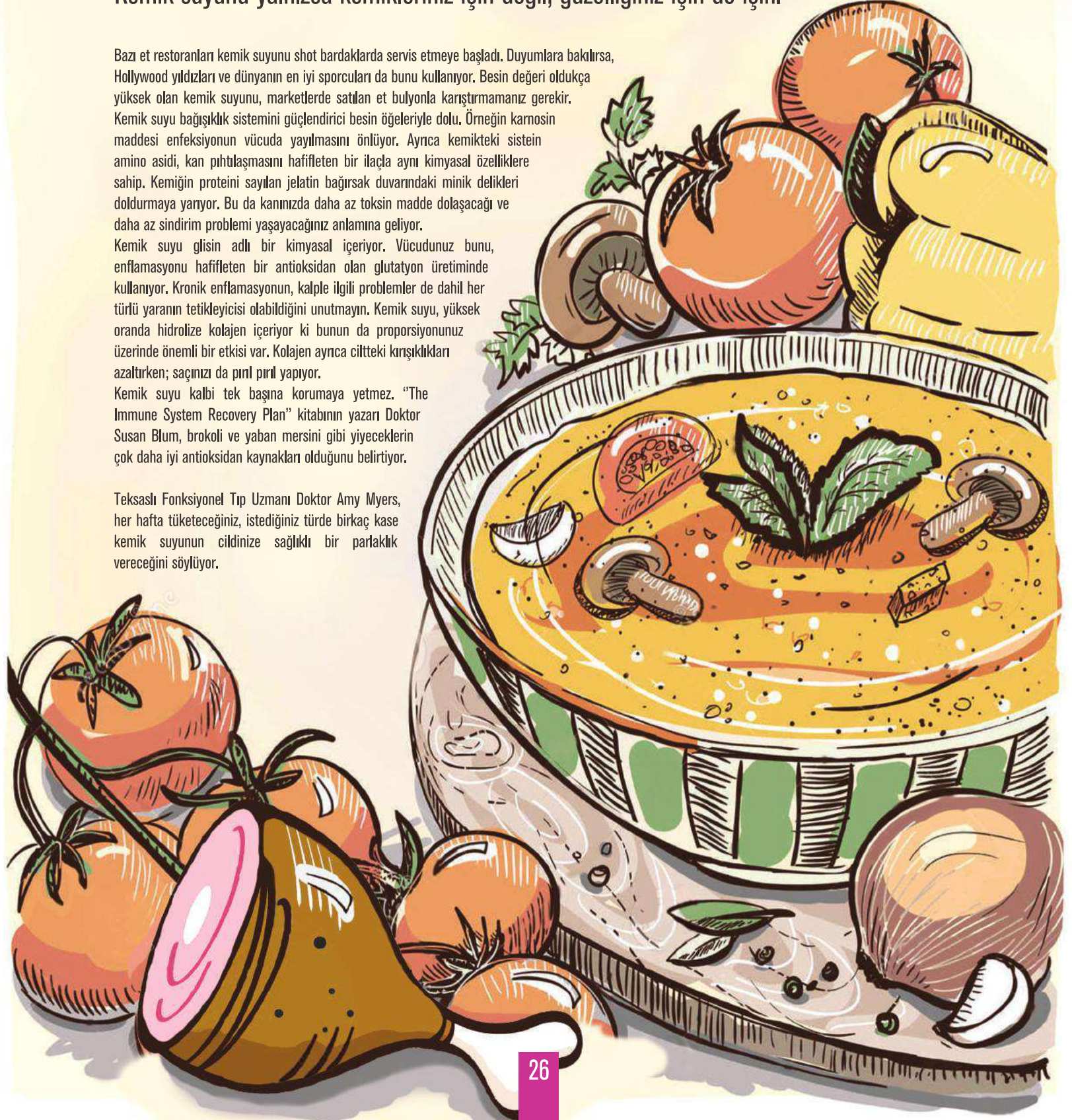


GÜNCEL KEMİK SUYU

Kemik suyunu yalnızca kemikleriniz için değil, güzelliğiniz için de için.

Bazı et restoranları kemik suyunu shot bardaklarda servis etmeye başladı. Duyumlara bakılırsa, Hollywood yıldızları ve dünyanın en iyi sporcuları da bunu kullanıyor. Besin değeri oldukça yüksek olan kemik suyunu, marketlerde satılan et bulyonla karıştırmamanız gerekir. Kemik suyu bağışıklık sistemini güçlendirici besin öğeleriyle dolu. Örneğin karnosin maddesi enfeksiyonun vücuda yayılmasını önüyor. Ayrıca kemikteki sistein amino asidi, kan pıhtılaşmasını hafifleten bir ilaçla aynı kimyasal özelliklere sahip. Kemik proteinini sayılan jelatin bağırsak duvarındaki minik delikleri doldurmaya yardımcı. Bu da kanınızda daha az toksin madde dolaşacağı ve daha az sindirim problemi yaşayacağınız anlamına geliyor. Kemik suyu glisin adlı bir kimyasal içeriyor. Vücudunuz bunu, enflamasyonu hafifleten bir antioksidan olan glutatyon üretiminde kullanıyor. Kronik enflamasyonun, kalple ilgili problemler de dahil her türlü yarının tetikleyicisi olabildiğini unutmayın. Kemik suyu, yüksek oranda hidrolize kolajen içeriyor ki bunun da proporsiyonunuz üzerinde önemli bir etkisi var. Kolajen ayrıca ciltteki kırışıklıkları azaltırken; saçınızı da pırl pırl yapıyor. Kemik suyu kalbi tek başına korumaya yetmez. "The Immune System Recovery Plan" kitabının yazarı Doktor Susan Blum, brokoli ve yaban mersini gibi yiyeceklerin çok daha iyi antioksidan kaynakları olduğunu belirtiyor.

Teksaslı Fonksiyonel Tıp Uzmanı Doktor Amy Myers, her hafta tüketeceğiniz, istediğiniz türde birkaç kase kemik suyunun cildinize sağlıklı bir parlaklık vereceğini söylüyor.



BASİT, KOMPLEKS KARBONHİDRATLAR VE DİYET ÜRÜNLER

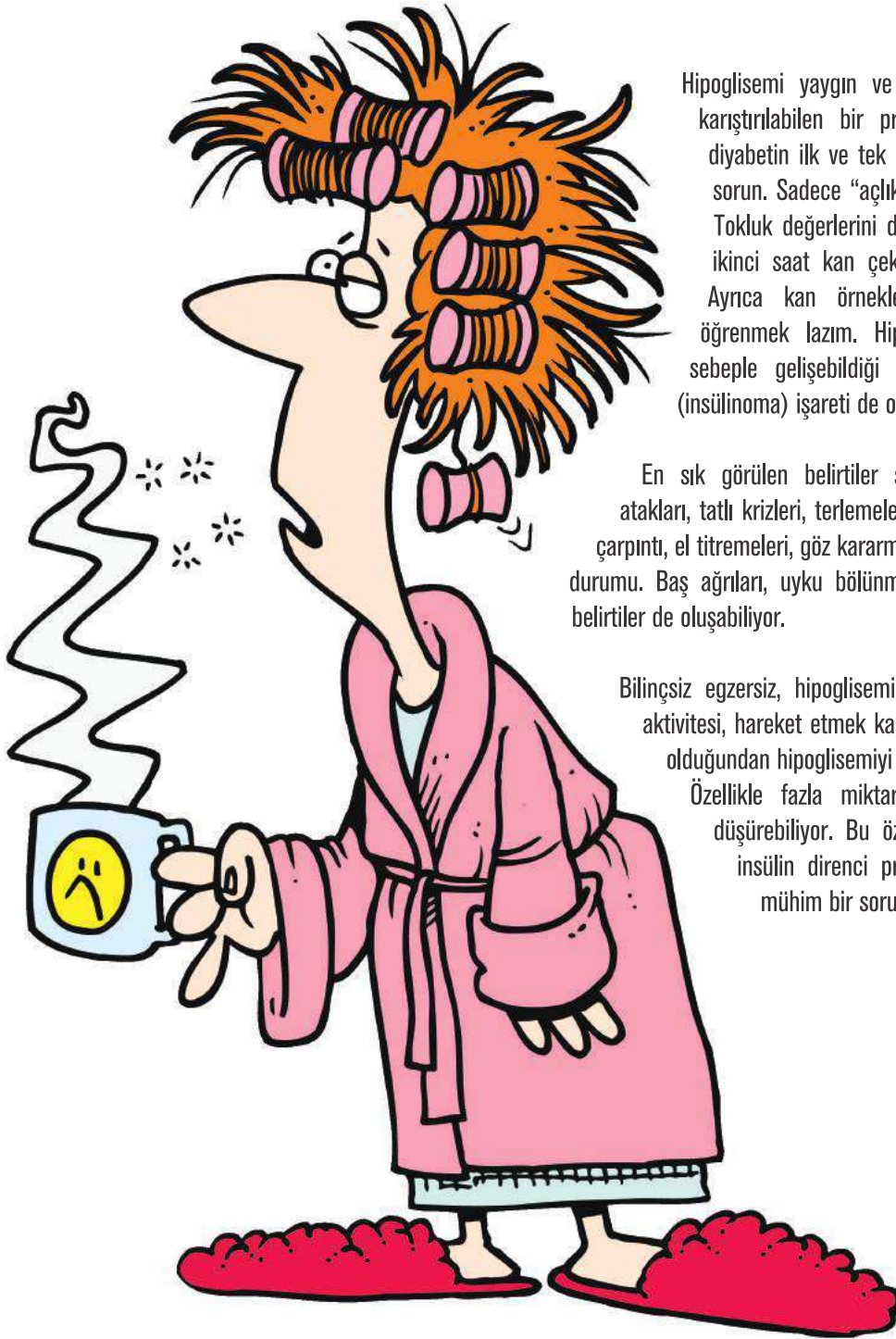
Basit karbonhidratlar, çok kolay sindirilen ve hızla kana geçen karbonhidratlardır. Unlu ve şekerli besinler bağırsakta çok çabuk emildiğinden kan şekeri ve insülin hormonunu kanda çok hızlı yükseltirler. Yüksek insülin hormonu birkaç saat sonra kan şekerini çok fazla düşürür ve acıkma, şekerli gıdalara saldırma meydana gelir. Kompleks Karbonhidratlar, sindirimi basit karbonhidratlara oranla biraz daha zordur ve yavaş emilirler. Bu nedenle kan şekerini birden yükseltmezler. Ekşi mayalı tam buğday ekmeği, bulgur, buğday, baklagiller, makarna, çorba ve patates gibi besinler kompleks karbonhidratlardır. Ayrıca işlenmiş gıdalarda temel tatlandırıcı olarak kamış şekerinin yerini almaya başlayan yüksek fruktozlu mısır şurubunu da dahil ediyoruz. Sakaroz bir glikoz molekülünün bir früktoz molekülüne eklenmesinden oluşan bir disakkarittir. Sakarozu yediğimizde çoğu parçalanarak glikoz ve früktoza dönüşür. Hatta sakarozu %50 früktoz

olarak bile düşünebiliriz. Früktozun, sindirilmesi, emilmesi ve metabolize edilmesi glikozdan farklıdır. Örneğin glikoz iştahı kontrol altında tutan leptinin üretimini harekete geçirmekte daha yeteneklidir. Bu glikozun insülin salınımını tetiklediği gerçeğinin bir sonucudur, karşılığında leptin üretimine yol açar. Üzerinde "diyet" ibaresi bulunan her besin şeker içermez olmayabilir. Diyet ürünlerin özelliği, en az %25 oranında daha düşük enerji içermeleridir. Ancak herhangi bir besinin düşük enerjili olması hiç şeker içermediği anlamına gelmemektedir. Bu tür besinlerin içinde glikoz veya sofra şekeri olabileceği için ambalajdaki içindekiler bölümü dikkatlice okunmalıdır. Aspartam içeren tatlandırıcılarla üretilmiş diyet ürünlerin depresyon, şişmanlık, baş ağrısı, unutkanlık, eklem ağrısı, bulantı, uykusuzluk, kas spazmı, Parkinson, kanser gibi yan etkileri olduğu söylense de hiçbir katkı maddesi toksik değildir, toksik olan dozdur.



HİPOGLİSEMİ

Hipoglisemi ileride oluşabilecek bir diyabetin habercisi olabilir!



Hipoglisemi yaygın ve çoğu zaman başka sorunlarla karıştırılabilen bir problem. İleride oluşabilecek bir diyabetin ilk ve tek belirtisi olabildiği için mühim bir sorun. Sadece "açlık şekeri"ne bakmak da yetmiyor. Tokluk değerlerini de izlemek, en azından birinci ve ikinci saat kan çeker seviyelerini öğrenmek lazım. Ayrıca kan örneklerinde insülin seviyelerini de öğrenmek lazım. Hipoglisemi genetik-metabolik bir sebeple gelişebildiği gibi pankreastaki bir tümörün (insülinoma) işareti de olabilir.

En sık görülen belirtiler şunlar: Halsizlik, sinirlilik, açlık atakları, tatlı krizleri, terlemeler, kafa karışıklığı veya uyku hali, çarpıntı, el titremeleri, göz karamaları, bayılacakmış gibi bir duygu durumu. Baş ağrıları, uyku bölünmeleri, baş dönmeleri gibi atipik belirtiler de oluşabiliyor.

Bilinçsiz egzersiz, hipoglisemi nöbetlerini davet edebilir. Kas aktivitesi, hareket etmek kan şekerini kullandıran bir aktivite olduğundan hipoglisemiyi davet edebilen bir faktördür.

Özellikle fazla miktarda alkol kan şekerini aniden düşürebiliyor. Bu özellikle göbekli, karaciğeri yağlı, insülin direnci problemi olan genç erkekler için mühim bir sorundur.

ÖFKELİ

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ BOZUYOR

Akıllı bir insanın her an bağışıklık sistemini güçlü tutması gerekiyor. Çünkü bu sistem bize verilmiş ilahi bir hediye.

Hastalıklardan korunmak için temel kural bağışıklık sistemini güçlü tutmak. Ruh ve bedeni ayrı düşünemeyiz, Limon düşünürsünüz ve tükürük bezleri salgı yapmaya başlar. Beyin gücünün fiziksel kanıtlarından biridir bu. Olaylara karşı verdiğimiz ruhsal yanıt, bir süre sonra bedensel yanıtta, hücresel yanıtta dönüşüyor.

Mükemmeliyetçiler hastalıklar açısından en tehlikeli kişilik boyutudur. Ruhunu, bedeni, hücreleri rahatsız eden ve kronikleştğinde de artık kişiye soluk aldırmayan, hasta eden kişilik tiplerinden biridir.

Kötü düşündüğümüz, kötü söz söylediğimizde karşı taraftan önce hücrelerimiz etkileniyor. Sinirlendiğimiz zaman vücuda zarar veren bir dizi hormonal madde salgılanıyor. Bunlar yaşam tarzı haline geldiğinde hücrelere zarar veren hormonlar salgılanıyor. Bağışıklık sisteminin bozulması demek tüm bedenin bozulması anlamına geliyor. Stres değil strese karşı aldığımız yanıt bizi hasta ediyor. Yani stres bir dış faktör değil iç faktördür. Strese verdiğimiz yanıt önemlidir çünkü verdiğimiz her yanıt hücrelerimiz de veriyor. Kronikleşen mutsuzluk, sinir ve öfkeli olma hali en başta bağışıklık sistemini bozuyor. Bedenimizde DNA tamir mekanizmaları var. Bozulan, mutasyona uğrayan hücrelerdeki DNA, tamir ediliyor. DNA tamirine yardım eden doğal maddeler var. Sumak, yeşil çay, çörek otu bunu yapıyor. Meyve sebzeler içerisinde DNA tamiri yapanlar var. Nar, üzüm, siyah karadut, beyaz dutun çekirdeği, kabuğu da, böğürtlen de bunu yapıyor.



EGG GÜNCCEL

Yrd. Doç. Dr. Oktay Aydın

“Ego, Kişilik Yapımızın En Önemli Parçalarından Biridir”

Kısaca “ben” demek olan ego, günlük dilde çoğu kişiyi eleştirirken kullandığımız sabıkalı bir kavramdır.

Ego, kişilik yapımızın en önemli parçalarından biridir. Kişilik dediğimiz yapı birbiriyle ilişkili üç temel parçadan oluşur diyebiliriz.

- Dürtülerimiz, isteklerimiz ve ihtiyaçlarımız
- Egomuz

- Değerlerimiz, inançlarımız, vicdanımız

Bu üç ana yapıdan ortada yer alan ego, kişiliğimizin dengeleyicisidir. Bir anlamda, dürtülerimiz, isteklerimiz ve ihtiyaçlarımız ile değerlerimiz, inançlarımız ve vicdanımız arasındaki dengeyi egomuzla borçluyuz. Bu açıdan bakıldığında, egonun ruh sağlığımız açısından çok önemli bir yeri olduğu açıktır. Ego, dengeyi sağlayamadığında huzursuz olur ve geriliriz. Bu gerilim belirli bir düzeyin üstüne çıktığında ise ruhsal yönden sağlığımızı kaybederiz.

Egonun hayatımızda tartışmasız çok önemli bir yeri ve görevleri vardır. Egonun temel işlevleri şunlardır;

- İsteklerimizle değerlerimiz arasındaki dengeyi kurmak
- Mantıklı ve gerçekçi davranmamızı sağlamak
- İsteklerimizi ve ihtiyaçlarımızın farkına varmamızı sağlamak
- Değerlerimizi, inançlarımızı, kurallarımızı ve sınırlarımızı fark etmemizi sağlamak
- Karar almamızı ve aldığımız kararları uygulamaya koymamızı sağlamak.

Hayattaki başarı ve mutluluk büyük ölçüde ego kalitemizden geçer.

Günlük hayatta bilmeden ve rastgele kullandığımız ego kavramı aslında ‘sağlıksız çalışan’ bir egoyu tanımlamaktadır.

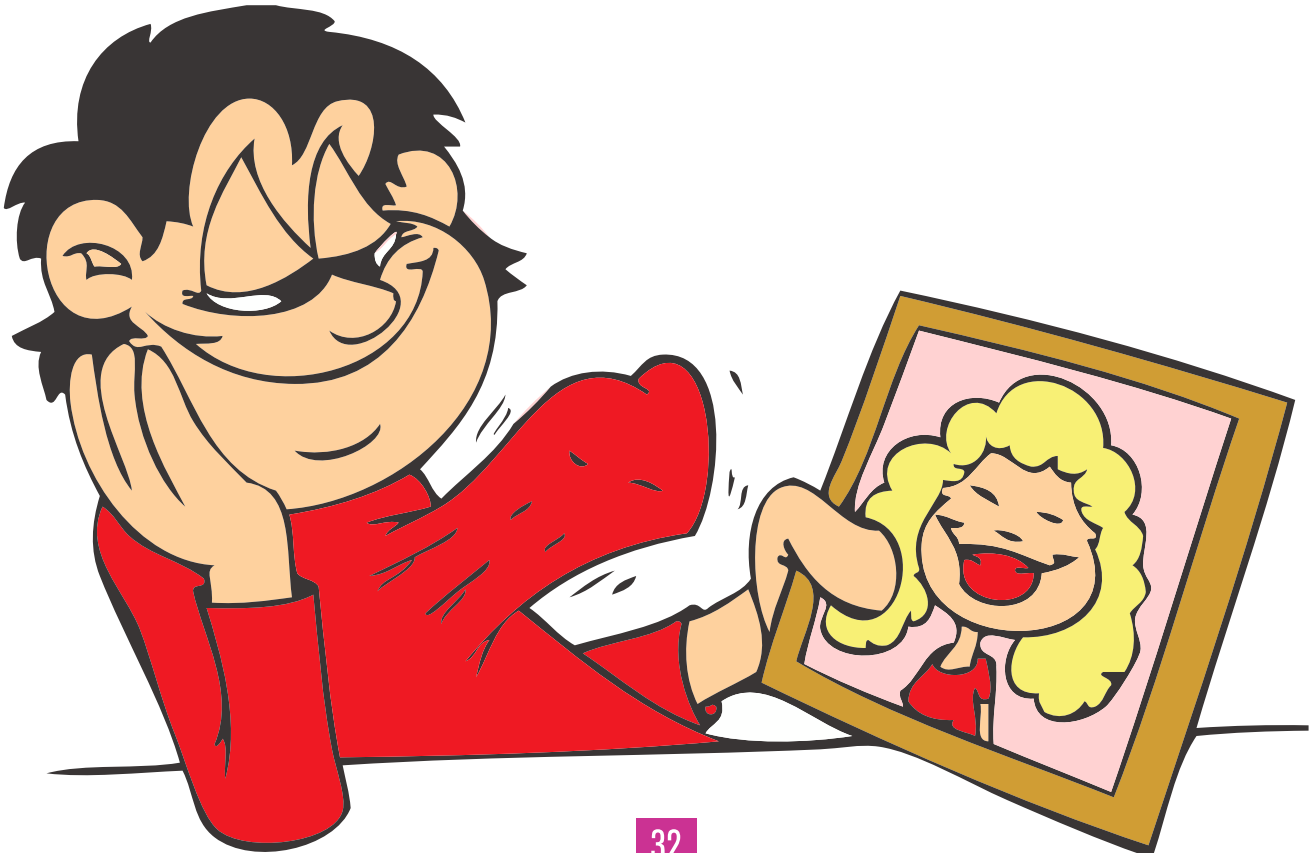
Ego sınırlarımız olması gerektiğinden daha az ya da daha abartılı bir alanı kapsıyorsa, o zaman sağlıklı tepkiler üretemez. Bu da, sosyal ilişkilerimize zarar verir.



AŞKA GİDEN BEŞ ADIM

Beyin, sigara, alkol veya uyuşturucu bağımlılığında maddeye gösterdiği tepkinin aynısını aşk için de gösterebiliyor. Aşık olduğu kişinin fotoğrafının görenle, bağımlısı olduğu maddeyle karşılaşmanın beyinde aynı güçte, hızda tepkimeler yaşanıyor. "Eğer ille de bir şeye bağımlı olacaksınız, "aşk" en iyi seçim olabilir. Ne istediğinizi bildiğiniz sürece size zarar vermez, aksine mutlu eder."

- ♥ Hipotalamus dopamini salgılıyor, heyecan ve mutluluk başlıyor.
- ♥ Dopamin seviyesi yükseldikçe serotonin düşüyor. Serotonin görevlerinden bazıları ruh halini, iştahı düzenlemek. Aşıkken iştahtan kesilmek de bu yüzden Serotonin aşırı derecede düşerse depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, anksiyete bozukluğu, panik ve takıntı ortaya çıkabilir.
- ♥ Dopaminle birlikte vücut (NGF) yani sinir büyüme faktörü üretir. NGF yeni ilişki içinde olanlarda daha çok gözlemleniyor. NGF oranı hislerimizin yoğunluğuyla doğrudan ilgilidir.
- ♥ Oksitosin ve vazopressin çekim ve bağlılıktan sorumlu. Hipotalamus bu iki hormonu üretir. Bu hormonlar hipofiz bezinde depolanır ve vücuda salgılanır. Orgazm gibi tutkulu durumlarda kana karışır. Uzun vadeli ilişkiler genelde bu hormonun düzenli salgılanmasına bağlıdır.
- ♥ Aşık olan kişi daha az stres ve korku hissediyor. Bu duyguların sonucunda iki insan arasında bağlılık oluşur.



1. Klinik Romatoloji Kongresi

6-9 Ekim 2016
Elexus Hotel - Kıbrıs



BİLİMSEL KONULAR

- Ağrıyı Anlamak
- Ağrı ve Stres
- Ağrının Rengi
- Vertigoya Yaklaşım
- Kanıta Dayalı Tıp Açısından Bel Ağrısı ve Tedavi Yaklaşımları
- Kronik Ağrı
- Sırt ve Göğüs Ağrısında Ayırıcı Tanı

KURSLAR

- Eklem Enjeksiyonları Kime? Ne zaman?
- Manuel Tıpta Nöromusküler Terapiler

PANEL

- Osteoartritte Yeni Açılımlar ve Güncel Tedaviler

UYDU SEMPOZYUMU

- Ağrının Gizemi
"Güzel Bir Gün Gecedен Başlar"

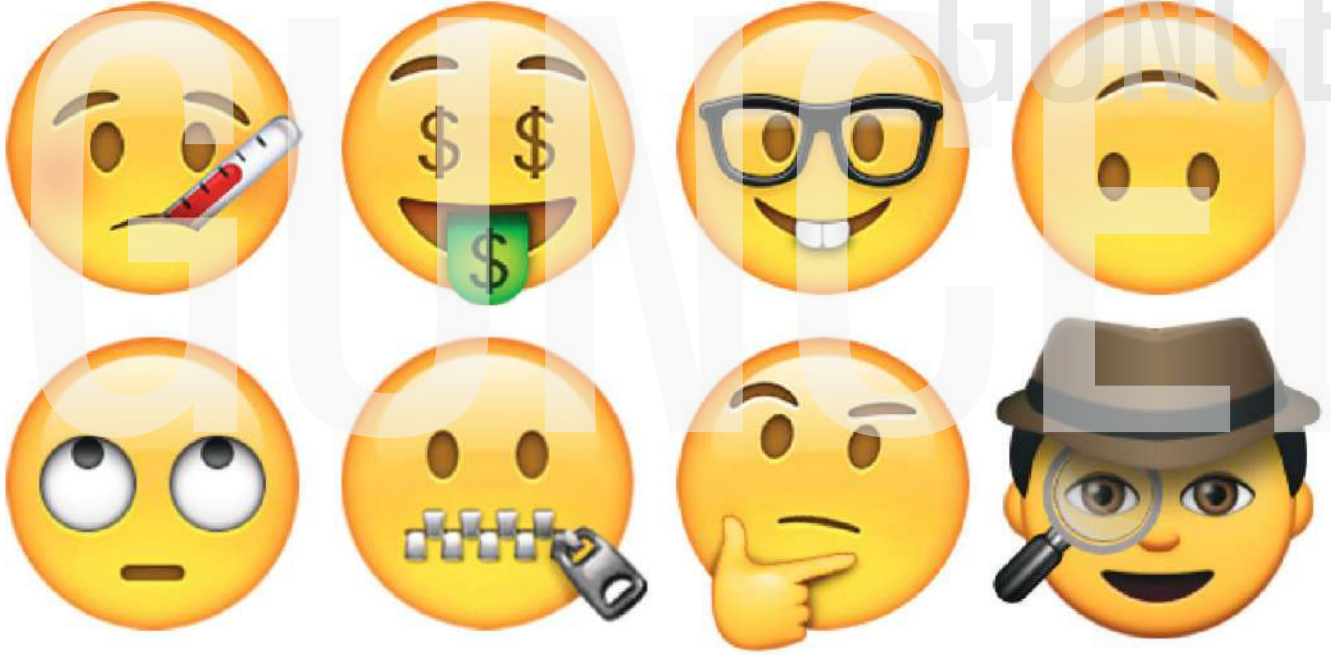
www.gencyasamkongresi.com



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



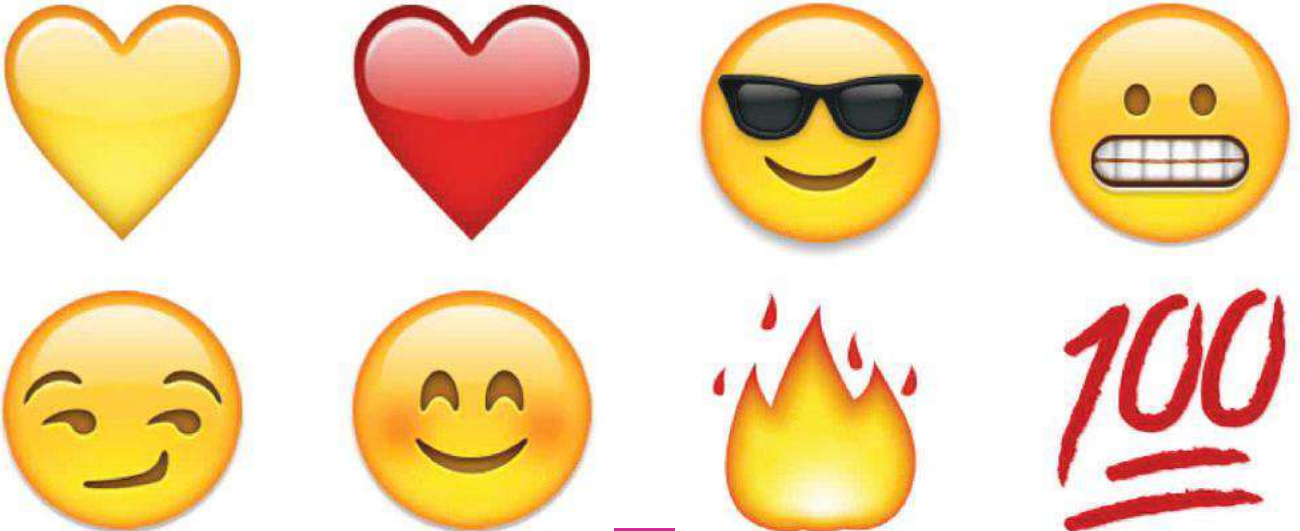
EMOJI

Seda Yılmaz

Oxford sözlükleri yılın kelimesi olarak emoji ikonunu seçti.

Anlık paylaşımların hızlı ve kolay duygu sosu emojiiler 2015'te altın çağını yaşadı. Aslında 90'lı yılların sonunda Japonya'da ortaya çıktılar. Japonca'da resim anlamına gelen "e" ile harf anlamına gelen "moji" kelimesinin birleşiminden oluşuyorlar. 2011'de Apple'ın iOS 5 sürümüyle birlikte iPhone kullanıcılarının eline düştükten sonra bir salgın gibi yayılmaya başladılar. Emojinin popülaritesinin artmasında kullanıcıların yanı sıra pek çok farklı faktör rol oynuyor. The New York Times, bir haberin başlığında emoji kullandı. Amerika'da mahkeme salonlarında davaların kanıtı olarak emoji öne sürüldü. Rusya'da eşcinsel emoji çiftlerin yasaklanması gündeme geldi. Hiç şüphesiz bunlar en çok ses getiren bir sözlüğün, kelime yerine bir emojiyi tercih etmesiydi. Bunun üzerine, Oxford sözlüklerinin zamanın ruhunu yansıttığını söyleyenler olduğu kadar lisanların elden gittiğiyle ilgili endişelerini dile getirenler oldu. Emojilerin dünyanın ilk uluslararası dili olduğunu iddia edenler ortaya çıktı.

Dilbilimci Neil Cohn, emojiilerin değil bir dil, görsel bir dil bile olamayacağını söylüyor. Gerçek diller kullanıcılar tarafından ortaya çıkar; bir şirket tarafından tasarlanmaz. Emojiler bir şirketin icadı oldukları için normal dillerde olduğu gibi yeni ifadelerin yaratımına açık değiller. Kelime dağarcıklarından söz edemediğimiz gibi bir gramerlerinin de olmadığını görüyoruz. Buna göre, emojiiler için beden dilinin simgesel versiyonları diyebiliriz. Halihazırda "emoji alfabesi" 1281 karakterden oluşuyor. Kısa süre önce eklenen 184. Emoji seçkisi oldukça eklektik. Mr. Spock'ın Vulcan selamı, tek boynuzlu at, şampanya şişesi, tabut ve tespih bunlardan sadece birkaçı. Sosyal medyada ve mesajlaşmalarında cümlelerin ögesi haline gelen emojiilerin global bir lisana dönüşmeyeceği ortada. Duygu ve düşüncelerimizi anlatacak kelimeyi dağarcığımızı yoklayıp bulmaya çalışmak yerine, parmağımızın tek hareketinin ucundaki bir emoji ile açıklamak bize kolay geliyor.



NARSİSTİ NASIL BİLİRSİNİZ?

Narsistler karizma, espri gücü, karşısındakini etkileme kabiliyeti ile etrafındakilerin sempatisini çok kısa zamanda kazanırlar.

Onları yakından tanımaya başladığımızda, başlangıçta büyüleyici bulduğunuz kişinin yalnızca kendinden, başarılarından bahsettiğini görür, başkalarının onayına ne kadar çok ihtiyaç duyduklarını fark edersiniz. Bu bağımlılıklarını da büyülenmeci bir havada yaşadıklarından, teşekkür etmek, minnettar olmak, karşılık olarak iltifatta bulunmak akıllarından dahi geçmez.

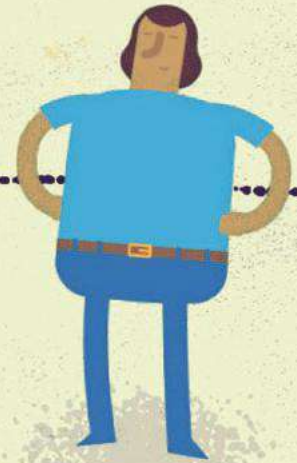
Büyükenmecilik, Kırılganlık, Empati Yoksunluğu

- Olumlu yorumları haklarıymış gibi doğal karşılayıp, en ufak eleştiriye kızgınlık ve geri çekilmeyle tepki gösterirler
- Etraflarına suskunluktan bir duvar örüp adeta şu mesajı verirler: “Benim için bir şey ifade etmiyorsun, sana ihtiyacım yok!”
- Kırılganlık, mesafelik, empati yoksunluğu gibi özelliklerinden tanınırlar.
- Kendilerini başkalarının yerine koyup, duygularını anlama becerisi gösteremezler.

Bağımlı narsist olarak tanımlayabileceğimiz narsistler kadınlar arasından daha çok çıkar. Ama bu alttan almacı tavırları başka bir biçimde ortaya çıkar. Narsist komşu ya da arkadaş hep kendi konuşur, kendini, başarılarını anlatır. Sizi dinlemez, hiç durmadan sözünüzü kesip kendinden bahsetmeye devam eder.

Konuşmaya, dertleşmeye ihtiyacı olduğunda müsait olup olmadığınızla ilgilenmez, anlatmaya başlar. Ama işi bittiğinde, sorununu çözdüğünde sizi aramak aklına gelmez.

Narsistlerden uzak durun! Narsist biriyle girilecek ilişki mutsuzluk kaynağı olmaya mahkumdur. Kişi sizin için önemliyse bazı çok basit iletişim ve ilişki kurallarını uygulamak onlarla bir arada yaşamayı kolaylaştırır.

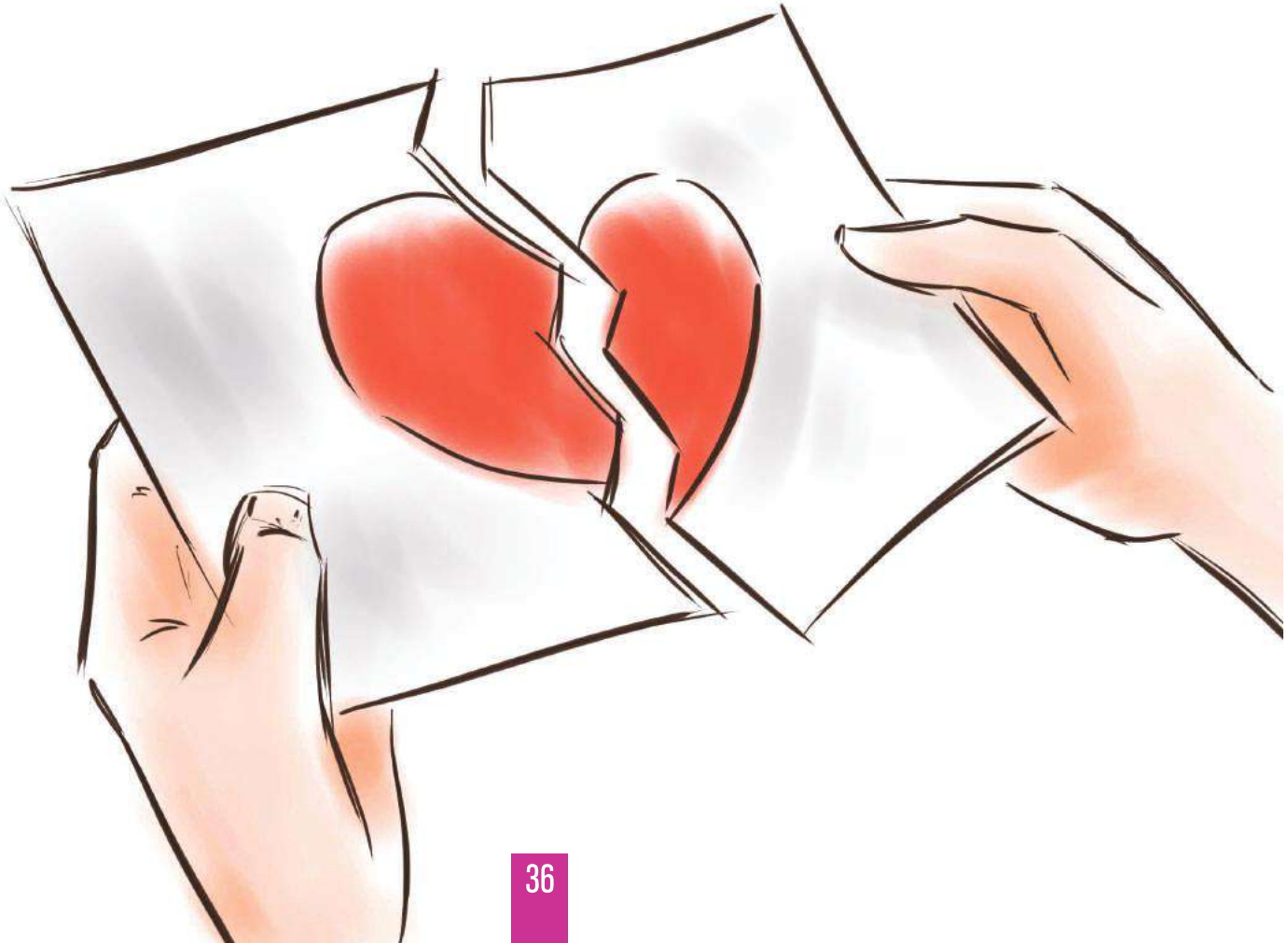


KIRIK KALP SENDROMU

Ağır stres ve duygusal çöküşlerin neden olduğu “kırık kalp sendromu” tıpkı kalp krizine benziyor... En çok kadınları tehdit eden bu durum hayati tehlike oluşturabiliyor...

Kadın kalbi, erkek kalbine göre daha hassastır... Kadınların yüzde 80’inde ritim bozukluğu ve çarpıntı görülürken, “Kırık Kalp Sendromu” olarak bilinen ve kalp krizine yol açan rahatsızlık, özellikle yoğun stres altında olanlarda ortaya çıkıyor. Ağır stres, üzüntü ve büyük travmalar sonrasında kalbin ön damarlarında spazm olmakta ve bu durum “Kırık kalp sendromu” olarak adlandırılmaktadır. Kalp krizi ile karıştırılan sendrom sırasında çekilen anjiyografide koroner damarlar tamamen normal görünmekte ama kalbin sol tarafında bir bozulma dikkat çekmektedir. Bunun kalbin önünü besleyen ana damarda oluşan geçici bir spazm sonucu olduğu tahmin edilmektedir. Yaklaşık 3 ay

süren kırık kalp sendromu sırasında oluşan ritim bozukluğu nedeniyle kaybedilen hastalar vardır. Kadınlarda çarpıntı şikayetlerinin daha sık görülmesinde duygusal bir yapıya sahip olmaları ve hormonları önemli rol oynamaktadır. Özellikle adet öncesinde hormonların birikmesiyle, vücudun su toplamasına bağlı olarak oluşan elektrolit bozukluğu ve çarpıntılar ortaya çıkabilmektedir. Çarpıntıların çeşitli türleri vardır. Çoğu masum olmasına rağmen bazı çarpıntılar hayati önem taşımaktadır. Ayrıca kalbin içini koruyan, damarın içindeki kaygan parlaklığı sağlayan östrojen hormonunun azalması sonucu damar sertliği riski artmakta, önce tansiyon, sonra kolesterol yükselmektedir.



NEDEN ANTIOKSİDAN?

Antioksidanlar serbest radikallerle, yani vücutta DNA mutasyonuna neden olan kararsız moleküllerle ustaca mücadele eden maddelerdir. Doğada çok sayıda antioksidan madde var. Bunların bazıları vitamin, bazıları mineral, bazıları enzim veya bitki ekstraktları halinde bulunuyor. Antioksidanların görevini anlamak için, serbest radikallerden biraz daha bahsetmemiz gerekir.

Vücudumuz normal işleyişi sırasında, örneğin yemek yedikten veya ağır bir antrenman yaptıktan sonra, bir elektronu kaybetmiş ve bu yüzden kararsız halde gezinen moleküller (serbest radikaller) üretir. Bu moleküller hücre zarlarına zarar verebileceği gibi yaşa bağlı hastalıklara (diyabet ve Alzheimer) ve kansere yakalanma riskini de artırır.

Antioksidanlar, serbest radikallerle birleşerek onları etkisiz hale getirir. Doğal beslenme yoluyla yeterince antioksidan madde tüketmeyen kişilerin, takviye olarak antioksidan alması gereklidir. Tek bir antioksidan takviyesi yerine dönüşümlü olarak kullanmak daha yararlı olur. Örneğin, 10 gün boyunca yeşil çay kullanırsanız, takip eden 10 gün de üzüm çekirdeği ekstresi almanızda fayda var.

Avrupa Birliği günde 60 miligram da E vitamini alınmasını öneriyor. Bu miktarlar sadece sağlığı korumak için gerekli minimum miktarlardır. Serbest radikallerle mücadele için daha yüksek miktarların tüketilmesi gerekebilir. Mümkün olduğu kadar fazla taze meyve ve sebze tüketilmelidir. Meyve ve sebzelerin renkleri ne kadar yoğunsa, içerilerindeki antioksidan miktarının da o kadar fazla olacağını unutmayın. C vitamini stres hormonu olan kortizolü bloke ettiği için egzersiz sonrası alınabilecek en iyi seçeneklerden biridir. Yapılan klinik araştırmalara göre yemekle birlikte antioksidan almak en iyisi çünkü o zaman madde daha çok fayda yaratıyor.

PULMONER ARTERİYEL HİPERTANSİYON

Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon (PAH) merdiven çıkarken nefes nefese kalma, yorgunluk, halsizlik gibi belirtilerle kendini gösterir. "Pulmoner Arteriyel Hipertansiyon" kalpten akciğere temizlenmesi için kirli kanı götüren atardamarlardaki kan basıncının sürekli yüksek olması olarak tanımlanan, ciddi, ilerleyen ve hayatı tehdit eden bir hastalıktır. Akciğer ve kalbi etkileyen bu hastalık, akciğerlerdeki atardamarlarda kan basıncının yükselmesiyle ilişkili. İleri evrelerde kalp yetmezliği ve ölüme neden olabiliyor.

PAH Hastalığında Ön Sinyallere Dikkat!

- Merdiven çıkarken nefes nefese kalıyorsanız
- Günlük aktiviteler sırasında çarpıntı oluyorsa
- Yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi ve bayılma gibi şikayetlerden en az biri varsa ve bu şikayetleriniz artıyorsa dikkat etmelisiniz.

PAH Hastalarının Hayatlarını Kolaylaştıracak İpuçları;

- Nefessiz kaldığımızda ara verin, oturun ve dinlenin.
- Sigara içmeyin ve içilen ortamlarda bulunmayın.
- Toz, duman ve ağır kokulardan kaçınin.
- İşlerinizi hafifletin.
- Çok kullandığınız eşyaları kolayca erişebileceğiniz yerlere koyun.
- İşlerinizi kolaylaştıracak düzenlemeler yapın.



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.

Çikolata üretim yönteminde kakao özütündeki polifenollerin yüzde 90'ı yıkıma uğruyor ve biz çikolata yerken pek az miktarda polifenol alıyoruz. Bu nedenle kakao özütünün hangi işlemlerden geçirildiğinde biyoyararlılığının daha yüksek olacağını ve içerdiği polifenollerin yıkıma uğramadan çikolata paketlerine kadar ulaşacağını araştırmak gerekiyor.



NUTRİGENETİK

Prof. Dr. Nezih Hekim

Beslenmemiz genetik yapımızı etkileyebiliyor.

Bu ilişkiye "Nutrigenetik" bilim dalı deniyor.

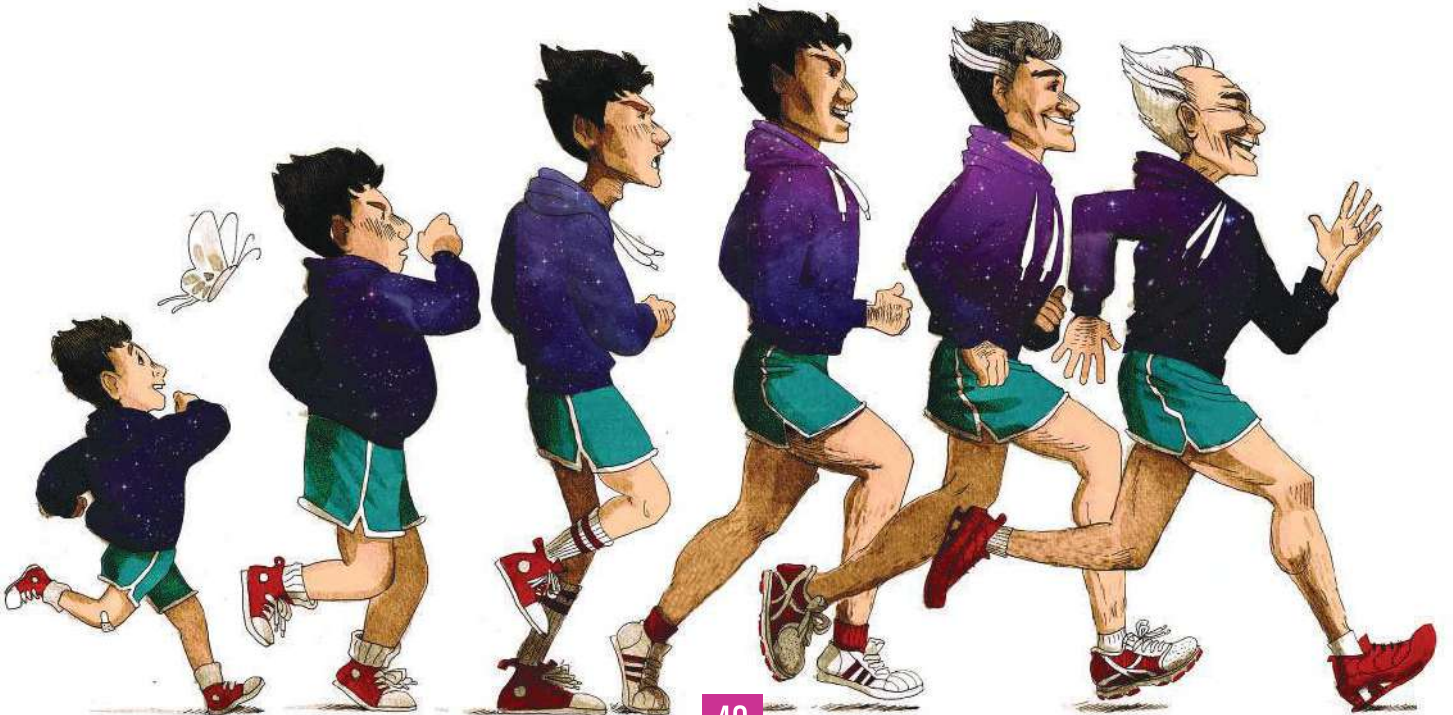
Aldığımız gıdaların içindeki mikro RNAlar bağırsaklardan kan dolaşımına geçiyor. Dokulara ulaşarak hücrelerdeki genleri etkileyebiliyor. Bu şekilde LDL (kötü) kolesterolü yükselttiği ve kalp damar hastalıklarına yakalanma riskini arttırabildiği gösterildi. Alınan gıdalar sadece mineral ve vitamin değerleri ile değil içerdikleri mikro RNAlar ile de değerlendirilmeliyiz. Bu nedenle zararlı mikro RNAların gıdalardan temizlenmesi önemli bir durumdur. Genotipimiz ve fenotipimiz her şeyden daha fazla aldığımız gıdalarla ilişkilidir.

GÜNCEL SAĞLIKLI YAŞ ALMAK

Prof. Dr. Fikret Tüzün

Sağlıklı olmak istiyorsanız, sağlıklı seçimler yapmanız yeterli. Temelde bitkisel olan ve aşırı et içermeyen bir beslenme tarzı benimseyin ve yağ tüketiminizi azaltın. Lif oranı yüksek, esansiyel yağ asitlerinde (EPA ve DHA) zengin, antioksidan besinler tüketin; rafine dılmış şeker tüketimini sıfıra indirin; tarım ilaçlarına olabildiğince az maruz kalın. Az tuz, bol potasyum almak, günde en az 1.5 litre su içmek, sigara içmemek de çok önemli. Ayrıca keyif aldığımız fiziksel aktiviteleri belirlemeyi ve bu aktiviteleri yapmayı alışkanlık haline getirin. Bu basit seçimlerin sağlığınıza ve yaşam kalitenize çok büyük etkileri olacak. Günlük hayatımızda birçok olumsuz dış etkene maruz kalıyoruz. Bu dış etkenler zaman zaman psikolojik olarak da bizi olumsuz etkileyebiliyor ve hastalıklara daha açık olmamıza neden olabiliyor. Burada asıl önemli olan olaylara bakış açımız. Çünkü sağlığımızın asıl temeli, pozitif zihinsel bir tavra sahip olmaktır. Pozitif bir bakış açısı sağlıklı olmanın dört temelinden biri. Diğerleri ise; sağlıklı yaşam tarzı (egzersiz, uyku

düzeni, stres yönetimi gibi), sağlıklı beslenme ve ilave destekler olarak sıralayabiliriz. Yaşlanmaya neden olan birçok faktör bulunuyor. En önemlileri, genetik yatkınlık, çevresel faktörler (çevreden maruz kalınan toksinler, güneş, yaşam koşulları) gibi. Bunların haricinde kanser, kalp damar hastalıkları, diyabet gibi birçok hastalık ve stres erken yaşlanmaya neden olabiliyor. Bu nedenle yaşam tarzımızda yapılacak değişiklikler, sağlıklı yaşlanmanın temelini oluşturuyor. Öncelikle hastalıklardan korunmak, stresten uzak durmaya çalışmak gerekli. Bunun için düzenli beslenmek, yaşa uygun egzersiz yapmak ve antioksidan takviyeleri kullanmak oldukça önemli. Açlık krizi iradeyle ilişkili değildir. İntestinal sistemimiz ve yağ hücreleri hormonlar salgılar ve bu da bize yemek yeme vaktinin geldiğini söyler. Bireylerin hormonlar, peptidler, nörotransmitterler, kandaki şeker sirkülasyonu gibi açlık kontrol bileşenleri bulunuyor ve normal kiloda olan bireylerin sağlıklı beslenmeye karşı istekleri genellikle olmuyor.



BİZDEN HABERLER

Fatma Köseliören

Integral Medicine Group Finans Yöneticisi

2016 yılı devam ederken..

Integral Medicine Group olarak amacımız tanı ve tedavi süreçlerinde farkındalık yaratmaktır. Hizmet verdiğimiz bütün birimlerimizde bu amacın doğrultusunda çalışmaktayız, Integral Medicine Group 'Sağlıkta Doğru Seçim' sloganı ile başladığı yolculuğuna ulusal ve yerel anlamda katıldığı etkinliklerle devam etmektedir. Toplumda yaşam kalitesini yükseltmek amaçlı tıbbi gelişmelerin izlenmesi gerekliliği ile çıktığımız bu yolda edindiğimiz misyonu gerekli her platforma taşıma gayreti içerisindeyiz. Bu anlayış 2016 yılı başlangıcından itibaren Integral Medicine Group olarak bizler katılımcı olmaktan ziyade destekleyici ve öncü olma anlayışı içerisindeyiz. Destekleyici adımlarımızdan en önemlisi Startest Görüntüleme Merkezi olarak **Akciğer Sağlığı ve Yoğun Bakım Derneği (ASYOD)** ve **Akciğer Kanseri Derneği (AKAD)** 'nin işbirliği ile hayata geçen **'2016 Ulusal Akciğer Kanseri Kongresi'**nde yürüttüğümüz sponsorluk faaliyeti olmuştur. Akciğer hastalıklarının dünyada ve ülkemizde en çok ölüme sebebiyet veren, en fazla engellilik yaratan, en yüksek tedavi maliyetlerine yol açan önemli halk sağlığı sorunlarının başında yer aldığı gerçeğine işaret etmiş bulunmaktayız.



Integral Medicine Group bünyesinde bulunan Ornöram Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi kuruluşundan bu yana Sporcu Sağlığı ve Sportif Rehabilitasyon konusunda özgün ve interaktif bir hizmet anlayışı sürdürmüştür. 1988 yılından itibaren Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon konusunda alanında 'Öncü' ve 'Model' olmuş ve ayrıca **'Sportif Rehabilitasyona Multidisipliner Bakış, 26-27 Şubat 2016'** konulu sempozyumda spor sakatlıklarında Avrupa'da 1. sırada yer alan ülke olduğumuz gerçeğinde çok yönlü ele alınmasına katkıda bulunmuştur. Sporcu Sağlığı ve Sportif Rehabilitasyonun öneminin yanı sıra, sportif faaliyetlerin insan sağlığı için ne denli önemli olduğunun bilinci ile Integral Medicine Group olarak **'2016 Hülya Cup Senior Tenis Turnuvası'**na sponsor olarak katılmış ve kişinin yaşam kalitesini yükselten bütün sportif faaliyetlerin arkasında olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.



İnandığımız her projenin arkasında durmaya devam etme gayreti içerisindeyiz. 2016 yılı Integral Medicine Group adına kendi içimizde ve çevremizdeki pek çok kurum ile önce sağlık için bütünleştiğimiz bir yıl olmaya devam edecek. Bunlardan en önemlisi Şişli Belediyesi tarafından yürütülen 'Şişli sınırları içerisinde yaşayan her vatandaşımıza' hizmet verdiğimiz bütün birimlerde %50 oranında indirim avantajı sağlayan **'Şişli Sağlık Kartı Projesi'** olmuştur. Bu proje ile öncelikle bu hizmeti en yakınımızda bulunan vatandaşlarımıza sunmayı hedefleyip ilerleyen süreçte hizmet ağıımızı daha büyük kitlelere ulaştırmayı amaçlıyoruz.

Integral Medicine Group "Sağlıkta Doğru Seçim" sloganı ile çıktığı yolda 2016 yılı devam ederken emin adımlarla ilerlemeyi sürdürmektedir.





Ropörtaj: Resa Tüzün

Türkiye Osteoporoz Derneği ve Genç Yaşam Derneği kurucusu ve Integral Medicine Group CEO'su, değerli hocamız Sn. Prof. Fikret Tüzün ile "Kadın Sağlığı ve Spor" konusunda keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Resa Tüzün: Kadınların aktif ve sporla iç içe olması ne gibi yararlar oluşturur?

Fikret TÜZÜN: Kadınlar için spor mutlaka gündelik hayatlarının bir parçası olmalı ve her kadın keyif aldığı bir sporu yapmalı. Düzenli spor yapmak, hayati yararlar sağlar, kanser risklerini önler, kalp ve damar hastalıkları riskini azaltır, kas ve iskelet yapısını güçlendirir, beynin işlevselliğini artırır, hormonların düzenli çalışmasını ve salgılanmasını sağlar. Düzenli spor yapan kadınlarda, özellikle menopoz döneminde rastlanan olumsuzlukların daha az görüldüğü saptanmıştır. Düzenli spor yapmak ve bilhassa açık havada yapılan sporlar, ruh sağlığı açısından da kişiye olumlu destek olur. Kapalı ve stresli ortamlardan uzakta, doğada olmak, güneş ve temiz hava kişiye yaşam sevinci verir, kendini daha iyi ve mutlu hissetmesini sağlar.

RT: Genç yaşam deyince ne anlıyoruz?

Fikret TÜZÜN: Genç yaşam yaş alma sürecinde, aktivite, beslenme, üretkenlik, hedefli olmak, destek vitamin, minerallerin nasıl kullanılacağı, hastalıklardan korunma yöntemleri gibi yaşam biçimi anlayışıdır. Amaç yaş alırken ihtiyarlamamaktır. İnsan her yaşta genç ve fit olabilir. Yeterki yaşam kalitesi ve yaşam bilincini oluştursun.

RT: Doğa sporlarından yelken sporunun kişi sağlığındaki yeri nedir?

Fikret TÜZÜN: Yelken sporu, eğlenceli, rahatlatıcı ve hedefli bir spor. Fizyolojik ve psikolojik açıdan birçok faydası var. Özgür hissetmek, stresi daha iyi yönetmek, birlikte hareket etme ve mücadele ruhu kazanmak... Sadece bu faktörler bile kişiyi birçok hastalıktan uzak tutabilir. Yelken sporunun kişisel gelişime de katkıları olduğunu düşünüyorum. Özgüven, karar alma, gözlem yapma, stratejik düşünme, zamanı yönetme, hedefe odaklanma gibi birçok konuda kişisel gelişime de destek olan bir spor dalı. Yelken yapmak kadınların iş hayatındaki motivasyonunu ve verimliliğini de olumlu yönde etkileyecektir.

RT: Yelken sporunun eklem sağlığı üzerindeki etkileri nelerdir?

Fikret TÜZÜN: Kas iskelet sisteminin gelişmesi, dayanıklılığı ve darbelere karşı koyabilme yeteneği sağlar. Eklemlerin güçlü ve esnekliği yanında kemik sağlığı açısından osteoporozun önlenmesinde de yararları olur.

RT: Yelken sporu yapan ve yapmayı düşünen kadınlara bir mesajınız olur mu?

Fikret TÜZÜN: Sporla iç içe bir hayata yelken açsınlar. Yaşam kalitesi açısından, pozitif ve özgür düşünceli, günü yakalayan, dinamik ve üretken her kadın sağlıklı yaş alır, genç ve güzel kalır.



Türkiye’de ilk kez düzenlenecek

DENİZ KIZI ULUSAL KADIN YELKEN KUPASI

29-30-31 Temmuz’da gerçekleşecek...

Resa Tüzün - Proje nasıl ortaya çıktı?

Diana Misim: Ülkemizde gerçekleşen Kupalar arasında sadece kadınların yarışabileceği bir yelken kupası olmadığını görünce böyle bir yarışma düzenleme hayalini kurdum. Bu hayali gerçekleştirmek amacıyla profesyonel yelkenci Özyay Çağımını ve ARPR İletişim Danışmanlığı kurucuları Arzu Çekirge Paksoy ve Serap Gökçebay ile işbirliği yaptık. Özyay Çağımını projenin yelkenle ilgili koordinasyonunu ve eğitim direktörlüğünü üstlenirken, ARPR projenin organizasyon ve iletişimini üstlendi, ayrıca projeye bir de Kurumsal Sosyal Sorumluluk ayağı ekledi. Böylece Organizasyon Komitemizi oluşturduk. Ardından Türkiye Yelken Federasyonu’na başvurarak onay aldık ve Yıllık Yarış Programına girdik. Türkiye’de ilk kez kurumlardaki kadın yelkencileri yarıştırmayı hedefleyen, yelken tutkusuyla yarış heyecanını birleştirecek “Deniz Kızı Ulusal Kadın Yelken Kupası”ni hayata geçirmekten büyük mutluluk duyuyoruz.

RT- Deniz Kızı Ulusal Kadın Yelken Kupası ne zaman yapılacak?

Arzu Çekirge Paksoy: Kupa 29, 30 ve 31 Temmuz günleri’nde Caddebostan Sahili ile Adalar arasında şamandıra yarışı olarak gerçekleştirilecek. 29 Temmuz Cuma günü öğleden sonra 1 yarış, 30 Temmuz Cumartesi günü 3 yarış, 31 Temmuz Pazar günü 2 yarış olmak üzere toplam 6 yarış yapılacak. Yarışlar Pazar öğleden sonra düzenlenecek Ödül Töreni ve Deniz Kızı Kupa Partisi ile sona erecek. Bu projeyi planlarken, kadın duyarlılığını yansıtacak bir sosyal sorumluluk boyutu olmasını da hedefledik. Bu fikirden hareketle, her yıl Kupa gelirinin bir bölümü ile kadınlara yönelik çalışmalar yapan saygın bir vakfı destekleme kararı aldık. 2016 yılında, Kupa

katılımından elde edilen gelirin bir bölümü ile, Anne Çocuk Eğitim Vakfı AÇEV’e destek vereceğiz.

RT- Katılım için gereken koşullar nelerdir?

Serap Gökçebay: Kadın olmak, yelken sporuna ilgi duymak ve bir kurumda çalışmak katılım için yeterli. Denize tutkun tüm kadınlara ulaşmayı hedefliyoruz ama öncelikle bu Kupa’nın, iş hayatındaki kadının takım olma, hedefe ulaşma, zor koşullarla mücadele ve doğa ile bütünleşme yeteneğini destekleyen bir platform oluşturmasını amaçlıyoruz.

Yarışmaya katılmak isteyenler, www.denizkiziyelkenkupası.com adresinden bilgi alabilirler.

RT- Kurumlardan Kupaya katılmak isteyen ancak yelken eğitimi olmayan kadınlara eğitim verilebileceğinden bahsetmişsiniz, bu eğitim kim tarafından, ne kadar süre ile verilecek?

Özyay Çağımını: Biz bu proje ile yelken sporunun kadınlar arasında daha da yaygınlaşmasını amaçlıyoruz. Hedefimiz ülkemizdeki kadın yelkencilerin sayılarının artmasına katkıda bulunmak ve kadın yelkenciler platformunu oluşturmak. Bu nedenle, yelkene bu Kupa’ya katılarak başlangıç yapmak isteyen kadınlara, yarışma öncesinde 4 yarım gün, toplam 16 saatlik yelken eğitimi vereceğiz. Bu eğitimleri ben koordine edeceğim.

Yelkene tutkun tüm kadınları ve yelken sporunu desteklemek isteyen kurumları Deniz Kızı Ulusal Kadın Yelken Kupası’na bekliyoruz...



AŞK 'in yerini NE aldı ?

Resa Tüzün

Hızlı yaşayan ve globalleşme adı altında büyük bir köye dönüşen dünyada aşktan söz etmek filmlerde ve kitaplarda kaldı ne yazık ki ! Özellikle gençlerin aşkla dalga geçtikleri ama ne yazık ki ne ile mutlu olacaklarını da pek bilemedikleri bu yeni dönemde aşkın farklı halleri ortaya çıkmaya başladı; kendimi de içine koyarak bu yeni aşk hikayelerine bir göz atmak istiyorum...

Teknoloji Aşkı

Eğer Maslow günümüzde ihtiyaçlar hiyerarşisini yeniden belirleseydi, en alt sırada WIFI ihtiyacı olurdu bu kesin. Gençlerin lüks denince aklına gelen ilk markalar arasında Apple'ın en başlarda yer alması teknoloji çılgınlığının geldiği noktayı gözler önüne seriyor. Özellikle 18 yaş altı gruplar e-mail, telefon ve yüz yüze etkileşimin yanında, iletişim kurmak için günde en az 50 kez sosyal ağları ve anlık sohbet platformlarını kullanıyor. Ayrıca yapılan araştırmalara göre gençler birden fazla cihazı kullanmakta ve internette birden çok işe odaklanabilme konusunda gerçekten çok iyiler. Onları bekleyen en büyük tehlike ise sadece yazışarak anlaştıkları ve her şeyi simgelerle ifade ettikleri için birebir iletişimde çok başarısız olma riski. 17 yaşındaki oğlumun "sen bana kızyorsun ama sen benden daha çok teknoloji bağımlısı oldun" cümlesi beni ürkütse de, gerçek hayattan yani sanal alemde değil sokakta olmaktan ve yüz yüze sohbetten daha çok keyif aldığım sürece pek risk altında olmadığımı düşünüyorum.

zannederiz; ama bu kalabalığın içinde kendimizi kaybetmek, çağımızın en büyük tehlikelerinden biri. Bu kalabalığı yaratmak yerine mümkün olduğunca sadeleşmek, sadeleştiğçe özgürleşmek ve özgürleştiğçe kendini bulmak, kendin olmak moda akımlarının peşinde koşmaktan çok daha mutluluk verici olsa gerek...

Alışveriş Aşkı

Hayatının sonuna dek günlük ihtiyaçları hariç hiçbir kıyafet almadan yaşamayı seçen insanların yanında, bir de ihtiyacı olsun veya olmasın, kendine yakışsın veya yakışmasın sadece moda akımı olduğu için gelirinin büyük bir bölümünü giyim kuşama ayıran geniş bir kesim var. İnternet üzerinden, kapıya teslim alışveriş tarzı ise bütün alışkanlıklar altüst etmiş durumda. Mağaza mağaza dolaşıp yorulmaya gerek kalmadan her şey parmaklarımızın ucunda, birkaç tuş hamlesi ile dilediğiniz ayakkabı, çanta veya elbise ertesi gün evinizin kapısına kadar geliyor. Tabiki bu konforlu duygu haline de aşk olmamak mümkün değil! Alışveriş yapmayı statü ve kendini iyi hissetmek için bir yaşam tarzı haline getirmiş Shopping Monster yani Alışveriş Canavarı olarak tabir ettiğimiz çok sayıda insan var aramızda. Etrafımızı, evimizi, dolabımızı, çantamızı doldurdukça mutlu olacağımızı





Yemek Aşkı

Yemek yemek günümüzde yaşamımızı sürdürmek için gerekli olan bir yapı taşı olmaktan çok kendimizi kişisel ve sosyal anlamda ifade ettiğimiz bir eylem haline dönüştü. Yaşadığımız şehirde her gün bir yenisini açılan restoranların, televizyon kanallarında yayınlanan yemek programlarının, yemek tarifleri ve diyet menüleri üzerine yazılan kitapların, internetteki yemek siparişi sitelerinin sayıları her geçen gün artıyor. Bunların yanı sıra insanların hem damak zevkine hitap eden hem de sosyalleştirmeye hissettirecek yüzlerce etkinlik düzenleniyor. Şarap tadım günleri, kahve festivalleri, pasta ve kurabiye yapım atölyeleri, değişik mutfak türlerine göre yemek kursları vb. birçok etkinlik yemek işinin karın doyurmakla sınırlı olmadığını bizlere sürekli hatırlatıyor. Bu durumda "Siz yaşamak için mi yemek yiyorsunuz, yoksa yemek yemek için mi yaşıyorsunuz?" sorusunun cevabı "aşkla yiyoruz" oluyor. Çünkü yemek yemek dünyanın en lezzetli yolculuğu ve o yolculuğa katılabilmek için sebebimiz ve bahanemiz çok. Çünkü yemek yemek bir tutku ve her seferinde yeni bir deneyim, yeni bir aşk... Ben de öyle hissediyorum, yalnız değilsiniz! Unutmayın en büyük bekleme, restorantta yemeğinizi beklediğiniz andır! En büyük hayal kırıklığı ise size gelmesini beklediğiniz yemeğin sizden önce yan masaya servis edilmesidir!

Evcil Hayvan Aşkı

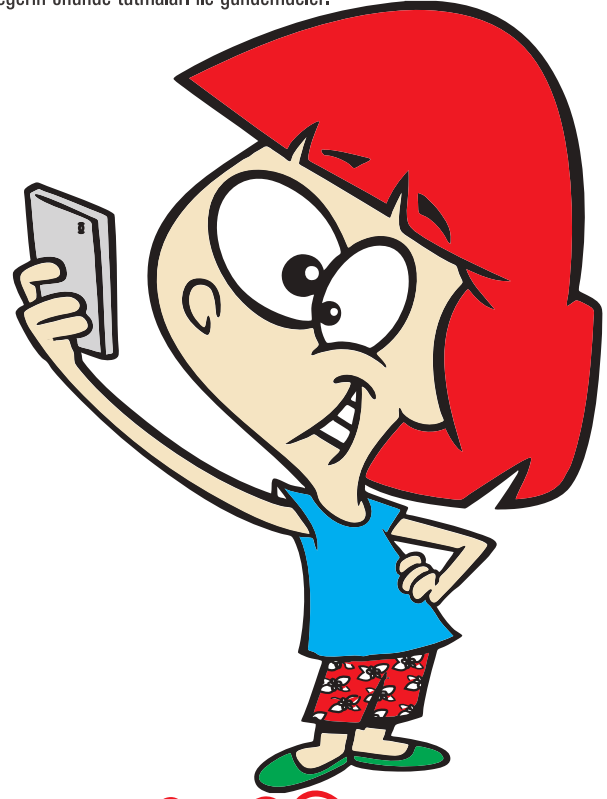
Yılbaşında kediniz yada köpeğinize hediye alıyor musunuz?" Bu soru ev hayvanlarına mama üreten bir şirketin insanların hayvanlarına sevgi ve bağlılıklarını ölçmek için yaptıkları bir araştırmada en önem verdikleri sorular arasında. Kişilerin toplumla ilişkilerinin gittikçe azalması sonucu artan yalnızlık, insanların birbirlerine olan saygısızlığının söz konusu hayvanlar olunca neredeyse canavarlığa dönüşmesi her zaman olduğu gibi bir karşı hareket başlattı. Hayvanlarına tutku ile bağlanan birçok insan, onların çaresizliği karşısında birleşerek iyi bir şeyler yapmak için çabalıyor. Çok zor durumlardan kurtarılmış bir köpek ve bir kedi sahibi olan, ama onlara uzun süre sahiplik yapamamış bir hayvansever olarak, dünyada evinde hayvan besleyen insanların oranı %10 artsa, mutluluk katsayımızın %20 artacağına yürekten inanıyorum.

Seyahat Aşkı

Bugünün anlarının yarının anlarını oluşturduğunun farkına varan insanoğlunun yaşamsal öncelikleri arasında artık seyahat etmek de yer alıyor. Gittikçe artan sayıda kişi bulduğu her fırsatta seyahat etmeyi kutsal bir görev olarak kabul ediyor. 2015 yılına ait istatistiksel veriler de lüks seyahatin geçen yıl %7 ile en hızlı büyüyen sektörler arasında yer aldığını gösteriyor. Eskiye göre seyahat davranışları da tamamen değişmiş durumda ve kişiselleştirilmiş özel hobilere göre organize edilen seyahatler çok daha popüler. Paris yada New York'u görmenin yerini, Avignon Provence'de yerel gurme üreticilerin atölyelerinin gezildiği yürüyüş turları ya da Galapagos adalarında Evrim Teorisini yaratan Darwin'in ayak izlerinin takip edildiği turlar almış durumda. Benim de en önemli dualarımdan biri seyahatsiz kalmamaktır. Kendimi iyi hissettiren şeylerin başında bir sonraki seyahatimin tarih ve yerini bilmek olduğunu söylersem durumu daha iyi açıklamış olurum sanırım. Hatta ailem ve arkadaşlarım, seyahatin son günü eve dönerken "bir sonraki seyahat planımız nedir?" soruma yanıt vermek yerine, artık sadece gülümsemekle yetiniyorlar.

Kendine Duyulan Aşk

Aslında narsizmin bir versiyonu olarak nitelendirilebilecek olan kendine tutku ile bağlanmak günümüzde gittikçe artan bir aşk şekli olarak karşımıza çıkıyor. Hayatın, sosyal, kültürel ve ekonomik anlamda çok değiştiği bir dönemde yetişen gençler; "kar küreyici" ebeveynler tarafından büyütüldüler. Bu kuşağın ebeveynleri, çocukların önlerine çıkan her türlü zorluğu ortadan kaldıran, çocuklarının hayatını kolaylaştıracağını düşünerek sorunları onların yerine çözen, yapabilecekleri işler konusunda onlara yeterince sorumluluk vermeyen bir yaklaşıma sahipler. Çaba sarf etmeden elde etmeye alışmış, hata yapmalarına ve hata yaptıklarında sonuçlarına katlanmalarına izin verilmeyen gençler, kendilerini her türlü gerçeğin ya da değerinin önünde tutmaları ile gündemdedir.



Yapılan araştırmalara göre ortalama bir Amerikalı ailenin çocuğunu bir yaşına kadar çekilen fotoğrafının sayısı 18. yüzyılda yaşayan bir kralın hayatı boyunca yapılan tüm resimlerinden çok daha fazla. Sadece çocukların değil, çevremizdeki yetişkinlerin ve toplumda tanınan pek çok sanatçı, gazeteci, hatta siyasetçinin sosyal medyada paylaştıkları fotoğraflar, kendine duyulan aşkın geldiği noktayı ortaya koyuyor. Bu noktanın günümüzdeki dijital anlamı Selfie!

Aşkın yerini almaya çalışan, bir çoğu geçici bu tutkular kişiyi oyalasa bile, hiçbiri Cemal Süreya'nın sevgilisi için söylediği şu sözleri insana söyletmiyor:

"Sen aklım ile kalbim arasında kalan en güzel çaresizliğimsin..."

Gerçek aşkı unutmayacağımız bir hayat dileğiyle...



Geç Kalmayın!

Boyun, sırt, bel, kalça, diz, ayak ağrıları ve inme gibi
bir çok hastalık, yetersizlik ve özürllüklerde
OrNöRam Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezlerine başvurunuz!..

SAGLIKTA
DOGRU SEÇİM

Ornöram - Çapa : 0212 589 69 66
Ornöram - Şişli : 0212 296 41 82
www.ornoram.com.tr
www.integralmedicinegroup.com.tr



SUMMER SAD

Durup dururken bir gerginlik, kaygı, iştahsızlık veya sigara düşkünlüğünüz varsa nedeni yaz sıcakları olabilir. Bu rahatsızlığa "Summer Sad" deniyor. Sad hem "üzgün" hem de mevsimsel duygusal bozukluk "Summer Affective Disorder" anlamına geliyor. İtalyan Corriere della Sera'nın haberine göre, Milano'daki Fatebenefratelli Hastane'si Sinirbilim Bölümü Başkanı Claudio Mencaci, yaz aylarında panik atakların arttığına dikkat çekiyor. Mencaci, kış depresyonunda kişilerin daha fazla uyuma ve iştah artışı ve karbonhidratlı gıdaları aşırı tüketme eğilimi olduğunu anlatıyor. Buna karşın yaz depresyonu uykusuzluk, iştahsızlık ve kilo kaybına neden oluyor. Ağırıklı olarak 35 - 40 yaş grubundaki kadınları etkileyen yaz depresyonuna, aşırı güneş ve ışığın etkilemesi neden oluyormuş.

YANLIŞ TANI OLASILIKLI HASTALAR

Genellikle doktorların gözünden kaçan sonraki takiplerde bulunan hastalıklar belli belirsiz belirtilere sahip olup başka hastalıklar ile benzerlik gösterebilir.

- Kronik yorgunluk sendromu fiziksel ve duygusal bulgular gösterebilir.
- Depresyon çok çeşitli belirtilere neden olabilir.
- Fibromiyalji sendromu gibi çok semptomu neden olabilir.
- Glokom başlangıçta hiçbir belirti göstermese de körlüğe neden olabilir.
- Hemokromatozis, ilk zamanlarda herhangi bir belirti göstermez.
- Yüksek tansiyonda hiçbir erken belirtiye rastlanmayabilir.
- Tip 2 diyabet, zamanla orta dereceli semptomlara neden olabilir.
- Böbrek yetmezliği hayati tehlike oluşturabilir ve erken belirtileri çok az olabilir.
- Osteoporoz çoğunlukla kemik kırığı oluşunca teşhis konulur.
- Polikistik over sendromu hormonal ve menstrual semptomlara neden olur ve kısırlığı yol açabilir.
- Frengi, klamidya, trikomoniyaz, bakteriyel vajinozis ve HPV enfeksiyonları önemli belirtiler göstermeyebileceği gibi ortaya çıkması yıllar sürebilir. Çoğu arterit ve demansla karıştırılır.
- Demans ilk başta nadiren tanı edilir.
- Hipotiroidizm yorgunluk ve güçsüzlük gibi belli belirsiz semptomları oluşturabilir.
- Fazla dozda ilaç, depresyon veya zihinsel bulanıklık yapar ve çoğu doktor tarafından Alzheimer hastalığıyla karıştırılır.



KISA HABERLER

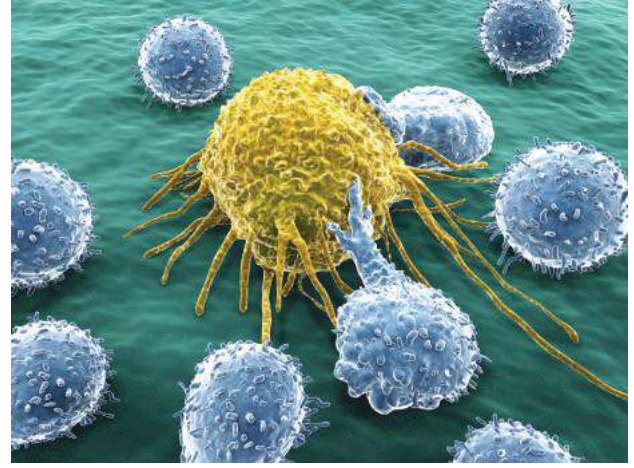
HORMESİS



Toksik ajanların düşük dozlarına uyum sağlamada bir fenomen, Hormesis olarak adlandırılıyor. Toksik maddelerin düşük konsantrasyonlarında yaşamı devam ettirebilmeyi ve bu maddelere karşı geliştirilen adaptasyonu açıklamak için öne sürülen bir kavramdır. Kısaca, toksik molekül ve ortam şartlarının hem yaşamı destekleyici hem de yok edici iki zıt etkiye sahip olduğunu ifade eder. Toksik ajanların düşük dozları ile aktifleşen hormesis mekanizması ile hücrelerde adaptif cevap gelişmesinde koruyucu proteinler, antioksidan enzimler ve şaperon proteinleri rol alır. Hormetik uyarılara bağlı olarak artış gösteren bu moleküller, hücrenin ayakta kalmasını destekler. Bir anlamda bizi öldürmeyen şey, güçlendirir. Hazır ve hızlı beslenmede koruyucu maddelerin içerdiği nitritlerin kansere sebep olduğu bilinmektedir. Yüksek ısıya maruz bırakılarak pişirilmiş gıdalarda bulunan polisiklik aromatik hidrokarbonlar (PAHs) da tıpkı pestisitler, insektisitler, metaller gibi insan sağlığı için toksik ve kanserojen etkiye sahiptir.

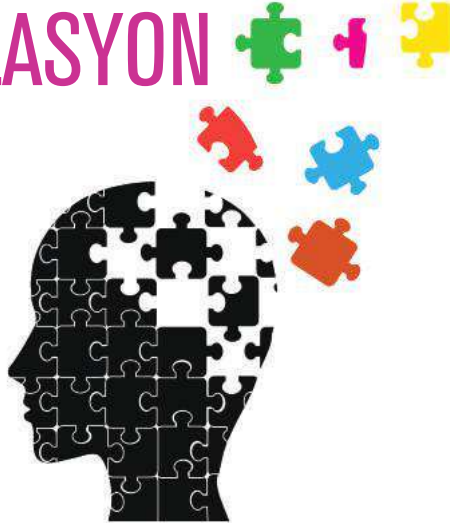
ASPIRİN

BAĞIRSAK VE MİDE KANSERİ RİSKİNİ AZALTIYOR
Dr. Andrew Chan



Aspirinin kanı sulandırıcı etkisiyle kanser hücreleri üzerinde etkili oluyor. Vücut, kanserli hücreleri kandaki trombositlerin bu hücrelere yapışması nedeniyle temizlemekte güçlük çekiyor. Az miktardaki aspirinin bile yararlı olabileceği, beş yıl süreyle kullanıldıktan sonra belirlenebiliyor. Aspirinin mide ve bağırsak kanser türlerine yakalanma riskinde yüzde 15 ve 19'a kadar düşürdüğü görüldü. Ayrıca aspirinin meme, prostat ve akciğer kanser türlerinde herhangi bir koruma sağlamadığı görüldü.

METİLASYON



Metilasyon "belleğin azalması", sinir kılıfı bütünlüğünün bozulmasıysa "nöropati" yani el ve ayaklarda yanma, uyuşma, karıncalanma anlamına geliyor. Kırmızı kan hücreleri (eritrositler) yeteri kadar B12 bulamazlarsa bölünüp çoğalamıyor, neticede en önemli görevleri olan oksijen taşımaya beceremiyorlar. Doku ve organlara özellikle de beyne yeterince oksijen gidebilmesi için bedenimizin B12'ye sahip olması gerekiyor. B12 eksik oldu mu "metilasyon süreçleri" başlıyor. Daha çabuk yorulma, bitkinlik, halsizlik, unutkanlık ve konsantrasyon yetersizliği, bilgiye odaklanamama, kafayı toparlayamama hali, el ve ayaklarda yanma, uyuşma, karıncalanma, kramp gibi şikayetler ortaya çıkıyor.

ÖNEMLİ YAPISAL MADDE



Kolajen en önemli yapısal maddelerimizden biridir. Özellikle iskelet sistemi yeterli kolajen olmazsa zayıf düşüyor. Eklem bağlarımızın yüzde 89'sı, kıkırdaklarımızın yüzde 60'ı, kemiklerimizin ise yüzde 36'sı "kolajen" proteinden oluşuyor. Vücuda yeterli kolajen kazandırmak ve bunu düzenli hale getirmek lazım. Yeteri kadar hayvansal ürün tüketmek gerekiyor. Çocuklar büyümek, yaşlılar daha geç ve yavaş yıpranıp eskimek, egzersiz-spor yapanlar eklemlerini, kas ve kıkırdaklarını daha güçlü tutabilmek için kolajene ihtiyaç duyuyor. Daha çok destek dokusu kazanmak için de sakatattan korkmamak, eti kemiği ile uzun süre kısık ateşte tencerede suyu ile birlikte kaynatarak pişirmek ve "et suyundan yararlanmak" gerekiyor.

BİR DAKİKA BİR DAKİKA



HİPERTANSİYONDA FARKINDALIK ve YANILGILAR

- * İlaç kullanmaktan kaçınma.
- * İlacın yan etkilerini doktorla paylaşmama.
- * Kan basıncı kontrol altına alınca 'Acaba ilaç gerekli mi?' diye denemeler yapma.
- * Tansiyon ölçüm aletinin hatalı olması.
- * Tansiyon ölçmeyi bilmeme.
- * Hatalı bitkisel ilaç kullanımı.
- * Doktorla konuşmadan ilaç sayısını veya dozunu azaltma.
- * Hipertansiyonun nedeninin araştırılmaması.
- * Başka bir hastalık nedeni ile kullanılan ilacın kan basıncını yükseltmesi.
- * Farkında olmadan aşırı tuz almak.
- * Dışarıda yemek yerken özel isteklerde bulunmamak.
- * Yüksek tansiyonun belirti vermemesi.
- * Durumu (tansiyonun yüksek kalmasını) kabullenmek.
- * 'Bünyem yüksek tansiyona alışmış' diye düşünmek.

ERKEN MENOPOZ HASTALIK NEDENİ

Dünyada her 100 kadından 3'ü erken menopoza giriyor. Her kadının doğal bir süreç olarak yaşadığı menoz erken geldiğinde kadınlar zor bir döneme giriyor. Bu dönem dikkatli takip edilmediğinde ise önemli sağlık sorunları baş gösterebiliyor. Örneğin erken menoz, rahim kanseri gibi birçok hastalığa davetiye çıkarabiliyor. Ülkemizde kadınlar ortalama 47, Avrupa'da ise 51 yaşında menopoza giriyor. Yumurtalık rezervinin sona ermesiyle ortaya çıkan menozun, 40 yaşından önce olması erken menopoza girildiğini gösteriyor. Kadının yaşamında bir dönüm noktası olan menopoza hazırlıklı olmak ve oluşturacağı zorlu etkileri önlemler olarak azaltmak gerekir.



GEZİ



TUZLA İÇMELERİ

Ünlü Bir Kaplıca Merkezi

Yrd. Doç. Mahmut Güran

Tuzla İçmeleri, mineral su kaynakları ve şifalı banyoları ile Bizans zamanından beri bilinen, yüzyıllardır şifa arayanların başvurduğu ünlü bir kaplıca merkezidir. Ülkenin en büyük kendi olan İstanbul'a yakınlığı önemini daha da arttırmaktadır.

Tarihçe

Evliya Çelebi Tuzla İçmelerinin ününü duyup gelmiş ve seyahatnamesinde bu şifalı suların yaz aylarında İstanbul ününü duyup gelmiş ve seyahatnamesinde bu şifalı suların yaz aylarında İstanbul ve çevre bölgelerden gelen ziyaretçiler tarafından kullanıldığından bahsetmiştir. Özellikle barsak parazitleri olanlar barsakları yumuşak tutan bu sulardan fayda görmektedir. Müshil özelliği taşıyan içme suyu: Her sene Temmuz ayında yani kiraz mevsiminde, bütün İstanbul'dan ve diğer bölgelerden binlerce insan gelip burada toplanırlar.

İçme Kürleri:

Bu sular, içme olarak kullanıldığında, mide, ince ve kalın barsaktaki iltihabı önleyici etki yaratır; mide, barsak salgılarını ve hareketlerini düzenler. Bu nedenle kronik iltihaplarda, ülser zemini ve sonrası durumlarda, asabi menşeli mide-barsak faaliyeti bozukluklarında yararlıdır; ayrıca pankreas ve safra kesesi salgısı artırıp, karaciğer fonksiyonlarını, metabolizma faaliyetlerini düzenler, böbrekten idrara atılımını (diürezi) arttırırlar.

Serbest veya apereyle yapılan soluma kürleri veya gargara, spray gibi uygulamalar, üst solunum yolları-burun, geniz, boğaz ve bronşlar üzerine etkilidir. Kronik ve alerjik iltihaplarda, rinit ve farenjit, bronşit ve sinüsit tedavilerinde değerlendirilebilir. Uzmanlar içme kürünün ilk gününde 2 litre, ikinci gününde 3 litre ve üçüncü gününde 2,5 litre su tüketimini önermektedir. Banyoların ise romatizmal ve dejeneratif eklem ve kas rahatsızlıklarında, ortopedik şekil bozukluklarında, cilt hastalıklarında, jinekolojik hastalıklarda yararlı olduğu belirtilmektedir. Öncelikle üç gün asla tuzlu ve canlı yiyecekler (yani hayvansal gıda) yemeyip perhiz edilmelidir. Dördüncü günün sabahı ve akşamında birer fincan su içilmelidir. Bundan sonra üç gün dahi üç sefer daha bu sudan içilmelidir. 1927 yılında, Avrupa kaplıca kültürünü iyi tanıyan Atatürk Tuzla İçmelerini ziyaret ederek buranın yenilenmesi için çalışmaların başlatılması talimatını vermiştir. Tarihi bu kadar



eskiye dayanan Tuzla İçmeleri'nin insan sağlığı için önemini anlayan Mustafa Kemal Atatürk'ün emri ile 1929 yılında arazinin imtiyaz hakkı 3 doktor ve 2 iş adamının kurduğu anonim şirkete verilmiştir. Atatürk'ün ziyaretini takiben yapılan restorasyonda 60 yıl boyunca kaldığı yerden hizmete devam eden Tuzla İçmeleri'nde, geçen yılların yıprattığı tesisler 1990 yılında tekrar restorasyona alınmış ve yeni yatırımlara girişilmiştir. Tuzla İçmelerinin kaynağı kayaların derinliklerinden gelmektedir. Mineralli sular bin yıldan fazladır kayaların arasındaki karstik boşluklardan sızarak yeryüzüne çıkmaktadır. Bu alanda biri Büyük İçme, diğeri de Küçük İçme olmak üzere adlandırılan iki kaynak bulunmaktadır. Reaksiyonları nötr olan sular müshil sularındır. Radyoaktivite ger ikisinde de 10 Eman'a yaklaşmaktadır. İçilmesi kolay olan bu sular yüksek mineralli bir içeriğine sahip olup, klorür ve sülfat anyonları ile sodyum, kalsiyum ve magnezyum katyonları fazladır. Bu kaynaklardan Büyük İçme olarak bilinen su ise diğeri göre daha düşük konsantrasyonlu tuzdudur. Küçük içmenin suyu daha az tuzlu olduğundan içimi Büyük İçmeye oranla daha kolaydır. Şimdiye kadar yapılan tıbbi araştırmalara göre içmeler karaciğer, safra yolu, mide, kalın barsak hastalıklarına ve böbrek iltihaplarına karşı iyi gelmektedir. Barsaklarda yaşayan parazitlerle bunların yumurtalarını düşürmede Tuzla suları büyük fayda sağlar.

Hayat Yaşamak için Güzel



SAĞLIKTA
DOĞRU SEÇİM

INTEGRAL MEDICINE GROUP

www.integralmedicinegroup.com.tr

GH Gazi Hastanesi

Sağlıkta doğru seçim.

www.gazihastanesi.com.tr

T: +90 212 650 18 19

Sultangazi /İstanbul



OrNöRam

FİZİK TEDAVİ & ORTOPEDİK
ve NÖROLOJİK REHABİLİTASYON
MERKEZLERİ

www.ornoram.com.tr

T: +90 212 589 69 66

Çapa /İstanbul

Sağlıkta

DOĞRU

Seçim



OrNöRam

FİZİK TEDAVİ & ORTOPEDİK
ve NÖROLOJİK REHABİLİTASYON
MERKEZLERİ

www.ornoram.com.tr

T: +90 212 296 41 82

Şişli /İstanbul



EMAR-MED

ÇAPA TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

www.emarmed.com.tr

T: +90 212 585 85 61 - 62

Çapa - Fatih /İSTANBUL

STAR TEST

NIŞANTAŞI GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

www.startest.com.tr

T : +90 212 219 51 00

Nişantaşı /İstanbul

Bilgi birikimimiz, tecrübemiz, vizyonumuz ve bilimsel araştırma misyonu ile tüm birimlerimizde entegre; tanı, tedavi, yeni teknolojiler ile hizmet vermekteyiz.