

INTEGRAL  
MEDICINE GROUP

OCAK 2018  
Sayı:5

# W Health

magazine



INTEGRAL  
MEDICINE GROUP

**STAR**  **TEST**®  
NİŞANTAŞI GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ



*Neden check - up?*

YAŞAM İÇİN  
SAĞLIĞINIZ ÖNEMLİDİR

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



# Whole Wellness Multiple Medication Health Magazine

OCAK 2018  
Sayı: 5

## YÖNETİM

Yönetim Kurulu Başkanı	Dr. Yavuz Köseliören
Ceo (Genel Koordinatör)	Prof. Dr. Sami Fikret Tüzün
Finans Yöneticisi	Fatma Köseliören
Satış ve Pazarlama Müdürü	Dilek Kütan
İnsan Kaynakları Müdürü	Rukiye Köseliören

## YAPIM-YAYIN

Yazı İşleri Müdürü	Yrd. Doç. Dr. Hande Başat
Sanat Yönetmeni	Dilara Özçoban
İş Geliştirme ve Yayın Koordinatörü	Ece Bölek
Kurumsal Kimlik Tasarımı	Resa Tüzün

## KATKIDA BULUNANLAR

Prof. Dr. Nejat Güney	Prof. Dr. Osman Erk
Prof. Dr. Engin Eker	Talya Vardar
Prof. Dr. Fikret Tüzün	Dr. Francisco Lopez Jimenez
Prof. Dr. Kadir Bal	Dilek Kütan
Yrd. Doç. Dr. Hande Başat	Melisa Ertaş
Dr. Yavuz Köseliören	Güler Tüzün
Dr. Oya Güven	Ece Bölek
Yrd. Doç. Dr. Duygu Sağ	Fatma Köseliören
Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul	Tolunay Demirdamar
Dr. Jan Klod Kayuka	Metin Karaduman

## BASKI

Zirve Grafik Promosyon ve Matbaacılık San. Dış Tic. Ltd. Şti.  
Davutpaşa Cad. Davutpaşa Emintaş Matbaacılar Sitesi  
No: 101 / 30 - 31 - 130 Topkapı / İSTANBUL  
Tel.: +90 212 613 29 96 - www.zirvemmatbaa.com

## BASKI YERİ ve TARİHİ

İstanbul, Ocak 2018

## YAYIN TÜRÜ

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

## İLETİŞİM

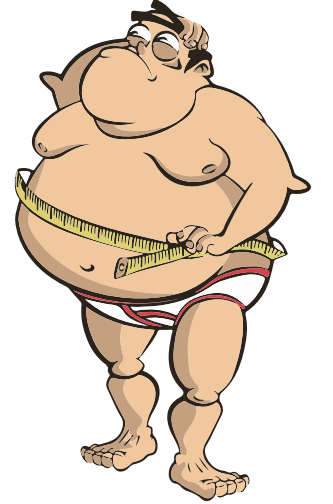
Fatma Köseliören  
fatmakoselioren@gmail.com

## 8 ALZHEİMER' DA ÖNCÜL BULGULAR



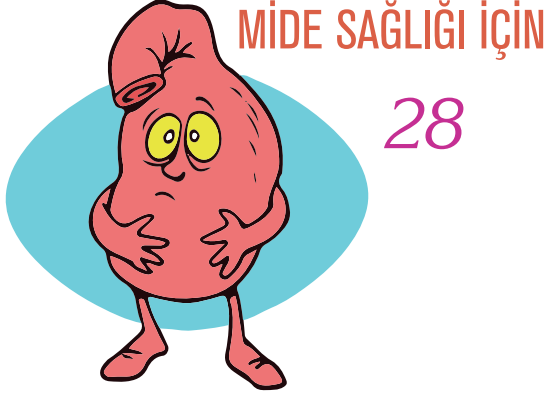
## 11 LENFÖDEM KABUSUNUZ OLMASIN

## 18 METEBOLİZMANIZI HIZLANDIRIN

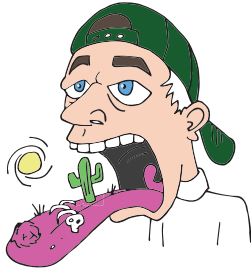


## 21 AROMATERAPİ

# İçindekiler



## 30 AĞIZ ALERJİSİ



## DUYGUSAL ZEKA ÖNEMLİ



## 39 UYKUSUZLUK HORMONLARI ETKİLİYOR



Eklemler Hastalıklarına Güncel Yaklaşımlar / Prof. Dr. Nejat Güney	6
Terapötik Sıcak Uygulamalarında Yeni Yöntemler / Prof. Dr. Baha Çelik	7
Alzheimer' da Öncül Bulgular / Prof. Dr. Engin Eker	8
Diz Ağrılarına Öncül Yaklaşım / Prof. Dr. Fikret Tüzün	9
Reflü Hastalığı / Prof. Dr. Kadir Bal	10
Lenfödem Kabusunuz Olmasın / Yrd. Doç. Dr. Hande Başat	11
İyi Kalpli Olmak! / Dr. Yavuz Köseliören	12
İlk Yardım / Dr. Oya Güven	13
İmmünoterapi ile Kanseri Yeneceğiz / Yrd. Doç. Dr. Duygu Sağ	14
Kalp Hastalarında Cinsel Yaşam / Prof. Dr. Murat Gençbay	15
Kronik Ağrı ve Beslenme / Prof. Dr. Fikret Tüzün	17
Metabolizmanızı Hızlandırın / Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul	18
Unutkanlık / Dr. Jan Klod Kayuka	19
Lejyoner Hastalığı / Prof. Dr. Osman Erk	20
Aromaterapi	21
Kişilik ve Müzik - Müzik Kişiliğimize Özgü Sosyal Kimlik	22
Meditasyon ve Bütünsel Sağlık / Talya Vardar	23
Göbek Sağlık Sorunudur / Dr. Francisco Lopez Jimenez	24
Kronik Yorgunluk	25
Sağlıklı Yaşam Bilinci	26
Aralıklı Açlık Uzun Yaşam	27
Mide Sağlığı İçin	28
Hayat Tarzı Genleri Tetikliyor	29
Yaz Sonu Cilt Lekeleri	30
Ağız Alerjisi	30
Alüminyum ile Alzheimer İlişkisi	31
Doymuş Yağ Tüketimi Eklemleri Bozuyor	31
Kolajen Önemli	32
Osteoporoz ve K2 Vitamini	32
Yaşamsal Tıp	33
Fiziksel Efor Enflamasyonu Önlüyor	33
Trigliserid Yüksekliği Çoklu Sağlık Sorunudur	34
Göz Migreni	34
Integral Medicine Haberler / Dilek Kütan	35
Duygusal Zeka Önemli / Melisa Ertaş	37
Gülmek ve Mizah	37
Mutluluk Hormonları Aktivite ile Artıyor	38
Egzersiz, Mitokondriler ve Gençlik	38
Uykusuzluk Hormonları Etkiliyor	39
Beş Saniye Kuralı Doğrumu?	39
Yemeğin Saati Değil Kalorisi Önemli	40
Kalsiyum Zayıflatıyor	40
Gençler Kötü Besleniyor / Güler Tüzün	41
Doğru Nefes Almak	41
Kintsugi	42
Osteopontin ve Gençlik	42
Multitasking / Ece Bölek	43
Kalça ve Karın Şekillendirme	43
Odaklan Mutlu Ol	44
Görünmez Katil (Hava Kirliliği)	44
Doğru Bilinen Yanlışlar / Fatma Köseliören	45
Dünya'da ve Türkiye'de Yaşam Süresi / Fatma Köseliören	45
Hipertimik Mizaç / Tolunay Demirdamar	47
Spor Yap, Doğru Beslen, Sağlıklı Ol / Metin Karaduman	48
Dört Şehir, Dört Meydan / Dilara Özçoban	49



# EDİTÖRDEN



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

## HAYATI YORGUN YAŞAMAYIN

*Dış etkenler, içsel kavgalar ve hayattan kaçışlarla enerjinizi tüketmeyin. Hayatta acılar geçici başarılar kalıcıdır. Yanlış bilgiyle hareket ettiğinizde, yanlış yönlendirilmiş olursunuz. Farkındalıklarımızla kendi potansiyalinizi keşfedin. Bu duygusal zekası yüksek insanların özelliğidir. Duygusal zekası yüksek olanların, daha başarılı oldukları daha az hastalandıkları ve daha uzun yaşadıkları görülmektedir. Duygusal zeka, duygular ve anları oluşturan düşüncelerinizin farkında olarak gelişir. Birçok insan hayatı yorgun yaşıyor. Hangi yaşta oldukları fark etmiyor. Çünkü coşkuları ve yaşam enerjileri yok. Oysa yaşam sürekli harekettir. Yaşamak ise bulunduğunuz anda olur .Bu farkındalık gerçek duygu, neşe ve heyecandır. Yaşamaktan keyif almak ve iyi ki varım diyebilmek gerekli. Yaşam ne geçmişte ne de gelecektedir.Yaşam an' dadır. Yaşam ne geçmişe duyulan özlem veya pişmanlıklar ne de gelecekle ilgili hissedilen kaygı ve umutlardır. Yaşamın teorisi, kuramı ve kavramları yok. Yaşamayı ertelemeyin, hayatın keyfine varın, anı paylaşın, kuş cıvıltılarını dinleyin ve güzel anlarınızı özenle koruyun. Hayatı yorgun yaşamayın. Duyguları bastırmaya, kontrol etmeye yok saymaya çalışmak yerine yaşananları olduğu gibi kabul etmeliyiz. Sonbahar uçarlılık yılları geride kalmış bir gencin durma soluklanma hali. Bir çay söyleme, olan biteni toparlama zamanıdır. Düşüncelerimizi duygularımızı fark etmeli ve özümsemeliyiz. Hayatımıza her zaman "işte aradığım şey bu" diye yaklaşırsanız, bir kuantum sıçraması yaşarsınız. Hayatı bir bütünlük içerisinde algılamalıyız. Farkındalık, merak, sevgi, neşe, özgürlük, hayata dair ne varsa söz ve kavramlarda değil yaşamın içinde algılamalıyız.*



*"Mutluluk düşündüğünüz söylediğiniz ve yaptığınız şeyin uyum içinde olduğu zamandır. Dünyada görmek istediğin değişimin kendisi olmalısın"*

GANDİ

# EKLEM HASTALIKLARINA GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

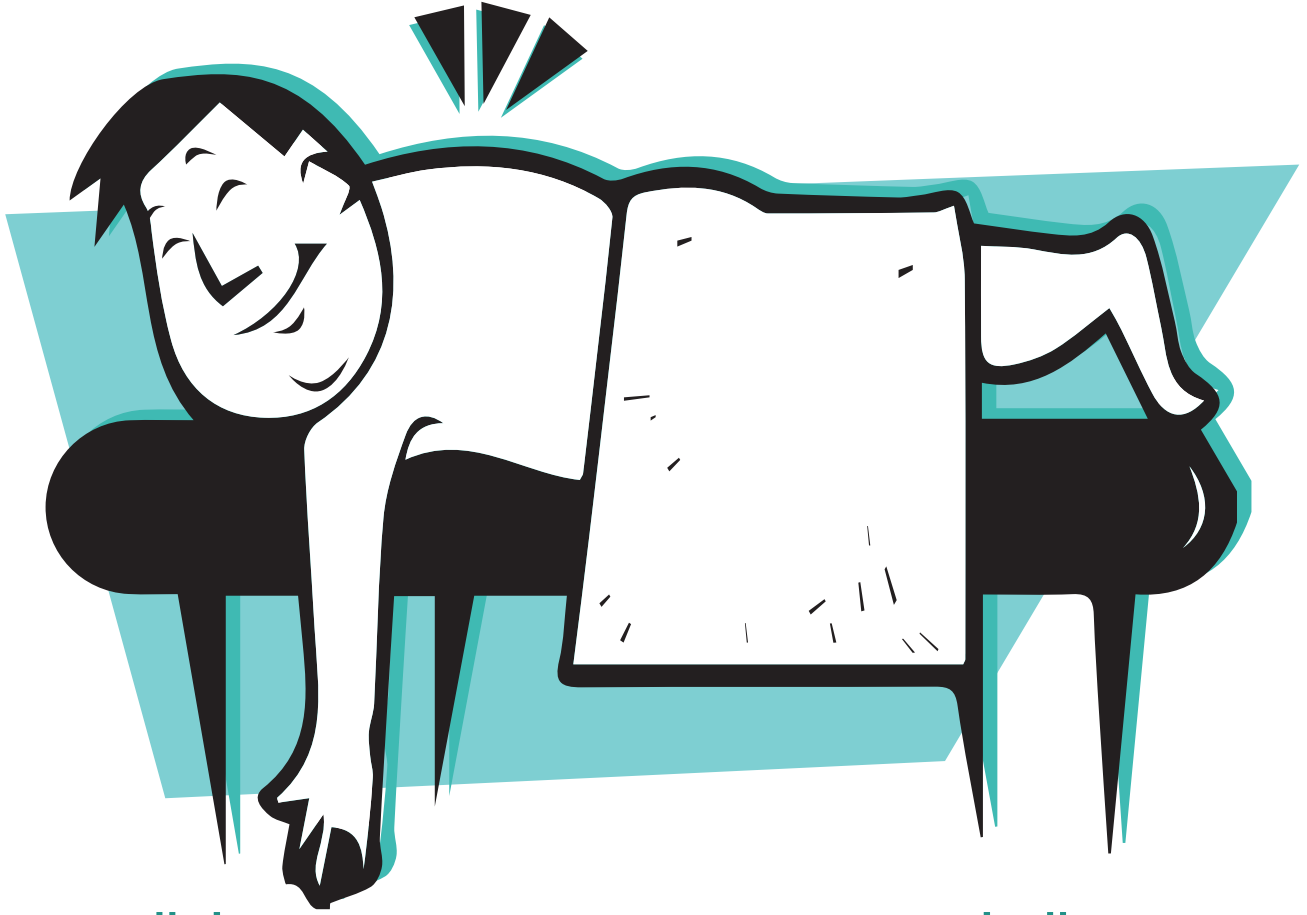
Prof. Dr. Nejat Güney

Tıp alanındaki son gelişmeler sonucu yaşam 90 lı yıllara dayandı. Yaşlı nüfus diyebileceğimiz 65 yaş üstü kişilerin % 50 sinde hareket sistemine ait bir sürü problem yaşanıyor. 50 li yaşlardan sonra başlayan diz ve kalça ağrılarının nedeni olarak karşımıza artroz çıkıyor.



Ağrının yanı sıra eklem hareketlerinde kısıtlanma, yürüme mesafesinin kısalması, bacakta deformasyon görülmesi artrozun en önde gelen klinik bulguları. Yavaş seyirli olması, analjezik ve antienflamatuar ilaçlara cevap alınabilmesi, başlangıç halindeki artrozun hasta tarafından çoğu kez ciddiye alınmamasına neden oluyor. Uzun yıllar çeşitli ilaçlar ile tedavi adı altında yapılan girişimler, fizik tedavi ve rehabilitasyon çalışmaları ile bir boyut yukarı taşınabilse de , hastalık alınan bütün önlemlere rağmen ilerlemesini sürdürüyor. En sık parmak eklemleri, kalça ve dizde gördüğümüz hastalık idiopatik olarak ortaya çıkabildiği gibi kalçada; femur başı avasküler nekrozu, doğumsal kalça problemleri, perthes hastalığı, femur başı epifiz kayması ve Romatoid Artrit, diz ekleminde ise bağ yaralanmaları, menisküs yırtıkları, genu varum deformitesi ve diz eklemleri kırıkları gibi bilinen nedenlere bağlı olarak da görülmektedir. İyileşme olanağı olmayan eklem kırıkdağına ilgilendiren hastalıklarda ve travmalardan sonra tedavi olarak; en çok analjezikler, antienflamatuar ilaçlar ve diz içerisine yapılan viskosuplementasyon uygulamaları, son yıllarda PRP ( Platelet Riche Plasma ) ve karn cildinden alınan yağlardan elde edilen kök hücrelerin diz içerisine enjeksiyonu ile çeşitlendirilmiştir. Kırıkdağı iyileşmesinde PRP nin rolü hemen hemen yok gibidir. Artrozun yumuşak doku komponentlerine etkisi olduğu düşünülen ve halen yurdumuz dışında çok uygulanmayan bu tedavi sonrası, ağrı bazen belirli bir süre kaybolmakta, fakat bir süre sonra aynı şiddette tekrar karşımıza çıkmaktadır. Kök hücre uygulamaları; sadece 55 yaşına kadar genç hastaların kırıkdağı travmalarından sonra denenmeye başlamıştır. Ancak artrozlu hastalarda da iyileşme sağladığı ileri sürülen ve bütün dünyada deneme aşamasında olan bu tedavi protez cerrahisinden korkan hastalara umut ışığı olmaktan maalesef uzaktır. Endikasyonu kısıtlı olan bu tedavi denemesinin ülke çapında yaygınlaştırılması, yaşlı hastaların ömürlerinin kalan kısmında maddi ve manevi kayıplara, ayrıca tedavileri ile ilgili olarak ümitsizliğe kapılmalarına neden olmaktadır. Genel olarak Ortopedinin ilgi alanına giren kalça ve dizin dejeneratif artrozu, bir süre sonra eklemden ideal yük dağılımını bozarak, belirli bölgelerin daha fazla yük almasına neden olur. Hastalığın daha hızlı ilerlemesi ve yakınmaların daha fazla olması bu sebeptendir. Kırıkdağı doku tam olarak kaybolmadan yapılacak olan osteotomiler ile yük dağılımını normalleştirmek ve kırıkdağı korumak mümkündür. Çoğu hasta, hastalığın altın dönemini olarak adlandırabileceğimiz bu süreyi kaçırdığı için ilerlemiş artrozlarda, protez ile eklem replasmanı, elimizde tek tedavi seçeneği olarak kalır. Eklem protezleri 60 lı yıllardan sonra eklem cerrahisinde yoğun olarak kullanılmaya başlanmıştır. Gerek materyel, gerekse tasarım yönündeki gelişmeler ve cerrahin cerrahi teknik ile ilgili deneyimini arttırması, bugün protezlerin sağlıklı kullanım süresini 30 lı yıllara taşımıştır. Çeşitli nedenler ile sağlıklı kullanım imkanı kalmayan protezlerin değiştirilmesi, yeni protez tasarımları ile başarılı bir şekilde yapılabilir. Artrozun hızla artmasına paralel olarak Protez cerrahisinin gelişmesi sonucu -artroplast ABD I- yan dal olarak ortopedinin içerisinde kurulmuştur. Ülkemizde bu konuya gönül veren ortopedistler diğer ülkelerdeki meslektaşları ile her yönden bilgi ve beceri olarak eşdeğerdir. SUT ile ilgili bazı konularda anlaşma sağlanması halinde eklem revizyon cerrahisinde de büyük başarılar kazanılacağına şüphem yoktur....





# TERAPÖTİK SICAK UYGULAMALARINDA YENİ YÖNTEMLER

Prof. Dr. Baha Çelik

Tedavide sıcak uygulanması insanlığın tarihi ile eş zamanlıdır. İnsanlar daima içgüdüsel olarak sıcak ortamlara yönelirler ve soğuk ortamdan sıcak ortama geçmeye çalışırlar. Uygun derecede ve uygun ortamda, sıcak kendimizi ruhsal bakımdan daha iyi hissetmemize sebep olur. Bütün medeniyetler sıcaklığı, bölgesel ve genel uygulamalar şeklinde kullanmışlardır.

Sıcak uygulama ile vücutta meydana gelen değişiklikler;

- İmmün sistem güçlenir, fagositoz artar,metabolik artıklar temizlenir,
- Ağrılar azalır, (Kas kontraksiyonu azalır, vazodilatasyon ile ağrıyı uyaran metabolitler uzaklaştırılır, kapı-kontrol sistemi çalışır, ağrı eşiği yükselir, endorfin artar, viskoelastisitedeki değişimler sebebi ile sinir uçlarındaki mekanik bası azalır)
- Tansiyon regüle olur,
- Terleme sonucu arınma ve detox olur,
- Cilt daha sağlıklı hale gelir,
- Kardiyovasküler dayanıklılık dereceli bir şekilde artar,

Terapötik sıcak uygulamaları;

- Sıcak paketler,
- Sıcak su torbaları,
- Sabit sıcak su,
- Parafin
- İnfraruj( Yakın, Orta, Uzak )
- Derin ısı ( Mikrodalga, kısa dalga, ultrason ), şeklinde özetlenebilir.

Bu yazımızda infraruj'un bölgesel uygulamalarından bahsedeceğiz. Bilindiği gibi IR'un termik etkisi çok yüzeeldir. Deride dönüşüm (Konversiyon) yolu ile ısı oluştururlar. Daha sonra iletim yolu ile ısı aktarımı olur. Uygulama ile ortaya çıkan lokal hiperemi hızla kaybolur. Hiperemi, metabolizmanın hızlandığını gösteren bir belirtidir. Bu arada yüzeel sinir uçlarının eksitabilitesinde azalma olur. Bütün bu etkilerin birleşimi sonucu kas

relaksasyonu ve refleks yolla analjezik etki ortaya çıkar.

Terapötik ısı uygulamalarında çok farklı yöntemler vardır. Isı kabinleri, sauna ve buna benzer bir çok yöntem. Son yıllarda vücudun tümüne sıcak uygulama yerine bölgesel uygulamalar kullanılmaya başlandı. Tüm vücudun ısıtılması ile ortaya çıkan istenmeyen yan etkiler, uygun bölgesel uygulamalar ile olmamaktadır. En uygun bölgesel ısıtma,vertebral kolona olan uygulamadır.

İnfraruj kabinlerindeki uygulamalar ile;

- Isı yumuşak bir şekilde uygulanır, etkili ve güvenlidir,
- Düşük ısılı 'IR' teknolojisi kullanılır,
- 'IR' kabinindeki ısı 27-37 derece arasındadır ( Termo-nötrözona, ortalama 30 derece ) Sıcaklık kişinin toleransına göre ayarlanır.
- Cilde direk temas yoktur, sınırlı alan teknolojisi ile vücutun sadece % 10-12'sine sıcak uygulanır.
- Dar alanda ısı uygulandığı için, kanın sadece % 10'u sıcaklığa maruz kalır. Bundan dolayı vücut ısı yavaş ve rahatsızlık hissi vermeden yükselir. Oluşan terleme vücudun aşırı ısınmasına engel olur. Bu mekanizma sonunda vücut ısı 37 derece civarında olur. Buna ' Dengeli ve yüksek olmayan kontrollü ısı' diyoruz.
- Ortam ısısı kurudur. Kontrollü ve yavaş yükselen ısı sebebiyle 'Kardiyak yük' minimaldir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar sonucunda yoğun olarak alüminyum entoksikasyonuna maruz kaldığımızı biliyoruz. Alüminyum, çağımızın vebas denilen alzheimer'ın da tetikleyicilerinden birisidir. Alüminyum da sadece terleme yolu ile vücuttan atılabilmektedir.

Bütün bu kısa bilgiler bize, terapötik sıcak uygulamaların önemini gösteriyor. Özellikle kontrollü ısıtma ile yapılan ve minimal yan etkiye sahip infraruj kabinlerinin tedavideki önemi, önümüzdeki yıllarda daha iyi anlaşılacak ve insanlığa çok faydalı olacaktır.



# ALZHEİMER' DA ÖNCÜL BULGULAR

Prof. Dr. Engin Eker

Alzheimer hastalığında oluşan bellek sorunları çok farklı, çok değişken olabiliyor. Hastalar özellikle iletişim, öğrenme ve düşünmede ciddi güçlükler yaşıyor ve bir süre sonra hastanın işini, sosyal aktivitelerini, aile yaşantısını etkileyecek duruma geliyor.

**Hafıza Kaybı;** Randevuları, isimleri veya telefon numaralarını unutmanız doğaldır. İlerleyici bellek sorunu olan kişiler çok sık unuturlar.

Olağan işleri yapmakta güçlük; Örneğin; Uzun süredir yaptıkları herhangi bir hobiye unutabilirler.

**Sözcükleri bulmada güçlük;** Konuştuklarını yazdıklarını anlamak zordur.

**Zaman ve yer Karmaşası;** Yaşadıkları sokağı, nerede olduklarını, oraya nasıl geldiklerini unutup eve nasıl geri döneceklerini bilemezler.

**Algılamada bozukluk;** Hava durumunun farkında olmadan ılık bir günde kalın giysiler giyebilir. Bir ürün satın alırken gerekenden çok fazla para ödeyebilirler.

**Eşyaları Kaybetme;** Eşyaları değişik yerlere koyar ve daha sonra da nereye koyduklarını unuttur. Daha ileri dönemde bu eşyaların ne işe yaradığını da hatırlayamaz.

**Davranış Değişiklikleri;** Hiçbir neden olmasa bile birdenbire öfkelenebilirler.

**Kişilik değişiklikleri;** Aile üyelerine karşı bile daha karmaşık, şüpheci, kızgın ya da korkak bir kişilik sergileyebilir.

Alzheimer kişileri farklı etkilese de hafıza problemleri ve akıl yürütme, muhakeme gibi temel bilişsel fonksiyonların gerilemesi bu hastalığın ilk belirtilerindedir. Bulgular önce hafif, sonra orta derece ve şiddetli olmak üzere yavaş ilerler. Hafif dereceli Alzheimer Kelime veya isimleri hatırlamada güçlük, etrafta amaçsızca dolaşma ve kaybolma parayı kontrol etmede zorlanma, aynı sorunları tekrarlama. Orta dereceli Alzheimer geçmişini unutma, aile ve yakınları tanımada güçlük, yeni bir şey öğrenmede zorluklar nerede veya hangi gün olduğunu karıştırma.

Şiddetli veya son evredeki Alzheimer etrafındakilere tepki verme, iletişim kurma yürüme yutma gibi hareketlerini kontrol etme yetisini kaybetmek gibi bulgular gösterir. Semptomları hafifletecek ve gelişimini yavaşlatabilecek tedaviler mevcuttur. Fakat çok kez yetersiz olur. Hasta, tanı konulduktan itibaren genelde 4-8 yıl arası yaşar.



# DİZ AĞRILARINA ÖNCÜL YAKLAŞIM

Prof. Dr. Fikret Tüzün

Diz ağrısı günlük yaşam aktivitesini kısıtlayan önemli nedenlerdendir. Diz travmatik, inflamatuvar ve dejeneratif sorunların sık rastlandığı bir eklemdir. Dizde ön çapraz bağ, arka çapraz bağ, iç yan bağ ve dış yan bağ ile birlikte eklem kapsülü, iç ve dış menisküs, patellar tendon ve quadriceps tendonları eklem yumuşak doku desteğini oluşturur.

Ayrıca on bir adet bursa eklem yastukçıkları vardır. Diz ağrısı yaygın olarak patellofemoral ağrı ve ön diz ağrısı olarak görülür. Diz ağrısı kalça ağrısının veya radikülopatinin de göstergesi olabilir. Aşırı kullanım yaralanmalarında patellar ve quadriceps tendinitleri, bağ vemenisküs problemleri, diz çevresi bursitleri belirlenir.

## Yaş Alma Sürecinde Tanılar

**Çocuklar:** Patellar subluksasyon, Tibial apofizit, Femur başı epifiz kayması, Osteokondritis dissekans.

**Genç Erişkinler:** Patellofemoral ağrı sendromu, Medial plika sendromu, Pes anserinus bursiti, Bağ yaralanmaları (ön çapraz bağ, arka çapraz bağ), iç yan, dış yan menisküs yırtıkları, İnflamatuvar artropatiler, Septik artrit.

**Erişkinler:** Osteoartrit, Kristal artropati, Popliteal kist.

Kilitlenme, takılma veya krepitasyon sesinin gelmesi osteoartrit dışında, menisküs yırtığı ve serbest cisimle aklı getirir. Travma öyküsü olmayan hastada kilitlenme patellar instabiliteye, dejeneratif menisküs yırtığına işaret edebilir. Travma yok ise patellofemoral ağrı, quadriceps zayıflığı veya osteokondritis dissekans düşündürür. Dize önden darbe arka çapraz bağ hasarı, direk lateralden alınan darbe valgus kuvveti iç yan bağ hasarı, direk medialden alınan darbe sonrası olan varus kuvveti dış yan bağ hasarını düşündürür. Diz ağrısında gut, psödogut, romatoid artrit ve diğer sistemik dejeneratif hastalıklar sorgulanmalıdır. Non-travmatik diz ağrılarında eklem içi veya eklem dışı kaynaklı lezyonlar belirlenir. Devamlı ve aktivite ile ilişkisi olmayan ağrılar nörolojik veya psikiyatrik bozukluklar ile ilişkili olabilir. Keskin ama aralıklarla oluşan ağrı serbest cisim veya kırıldak patalojileri ile ilgilidir. Aktivite ile ilişkili ağrı, tendinit gibi yumuşak doku patolojileri, dejeneratif artrit kondromalazi gibi kırıldak patolojilerini ve inflamatuvar patolojileri aklı getirmelidir.

Isı artışı varlığı inflamasyonun belirticidir. Patellanın üst ön-alt kısmında sınırlı olan kızarıklık ve hassasiyet patella etrafındaki bursaların enflamasyonu için, yaygın ısı artışı ve hassasiyet ise eklem içi inflamatuvar tabloyu belirlemede yol göstericidir. Şişlik lokal olarak mevcut ise, patella çevresi bursitleri, sert ve egzofitik çıkıntılar şeklinde ise egzozitolar, arka tarafta ise baker kistlerini düşündürür. Yaygın şişlik eklem içi sıvı artışına (efüzyona) bağlı oluşur. Menisküs lezyonlarında hastalarda bağ yaralanmaları da bulunabilir. Kilitlenme, krepitasyon ve gün içerisinde gelişen bir şişlik ile başvurlar. Orta yaş üstü kişilerde travma dışı diz ağrısı ile gelen hastalar da ilk olarak osteoartrit düşünülmez. Ayrıca tanıda sinovit, osteonekroz, dejeneratif menisküs yırtığı, inflamatuvar artritler akılda bulundurulmalıdır.



# REFLÜ HASTALIĞI

Prof. Dr. Kadir Bal

Mide içeriğinin yemek borusuna geri gelmesine Gastroözofageal reflüdenir. Reflü yalnız başına bir hastalık değildir. Semptom oluştursa gastroözofageal reflü hastalığından bahsedilir. Gastroözofageal reflü hastalığı son zamanların güncel hastalığıdır. Özellikle peptik ülser tedavisinde yaşanan yeniliklerden sonra peptik ülserin daha az görülür olması reflüözofajiti ön plana çıkarmıştır. Bulgular göğüste yanma, göğüs ağrısı, ses kısıklığı, hıçkırık, geğirme, boğazda yanma, karıncalanma hissi, boğazda gıcık hissi, midede dolgunluk, hazımsızlık, kuru öksürük, bazen astım krizi şeklinde yakınmalar şeklindedir. Göğüs ağrısı nedeniyle angiografi yapılan ve negatif sonuç alınan hastaların büyük kısmında reflüözofajit bulunmaktadır. Bunun yanında özellikle son dönemlerde yapılan çalışmalar kronik farenjit, ses kısıklığı, öksürük ve astım krizlerinin büyük bölümünün reflü, özofajitime bağlı olduğu ortaya konmuştur. Etiyopatogenezi çok faktörlüdür. Altözofagus sfinkter bütünlüğünün bozulması, nokturnal reflü artışı, özofagus klirensinin bozulması, karın içi basıncının artması, mide boşalmasının gecikmesi, duodenogastrik reflü, mide içi hacim ve asidite artışı, özofagus doku bariyerinde hasar ve hiatal herni reflüözofajitinin oluşmasında etkili faktörlerdir. Görülme sıklığı genellikle %15-25 civarındadır. Özellikle 40 yaşından sonra ve bazı mesleklerde görülme sıklığı artmaktadır. Stres, obezite, hamilelik, hiatal herni, kalsiyum kanal blokerleri, nitratlar, barbitüratlar ve hormonol ilaçlar, alkol ve sigara kullanımı predispozan faktörlerin arasında sayılabilir. Hastalık özellikle bahar aylarında ve stresli hallerde artış göstermektedir. Önemli reflüözofajitin komplikasyonları erozif veya ülseratifözofajit darlık oluşumu belirti olmasına rağmen endoskopide %50 hastada özofajit bulgusu olmayabilir. Tanıda altın standart pHmetridir. 24 veya 48 saat süre ile kayıt yapılarak reflüepizodları saptanabilir. Tedavide amaç: alt özofagus sfinkter (AÖS) fonksiyonunu artırmak, özofagus klirensini hızlandırmak, mukozayı korumak ve mideden özofagusareflü olan materyal miktarı ve asidik etkisini azaltmaktır. Tedavinin iki dönemi mevcuttur. İyileştirme dönemi 6-8 hafta sürmelidir.

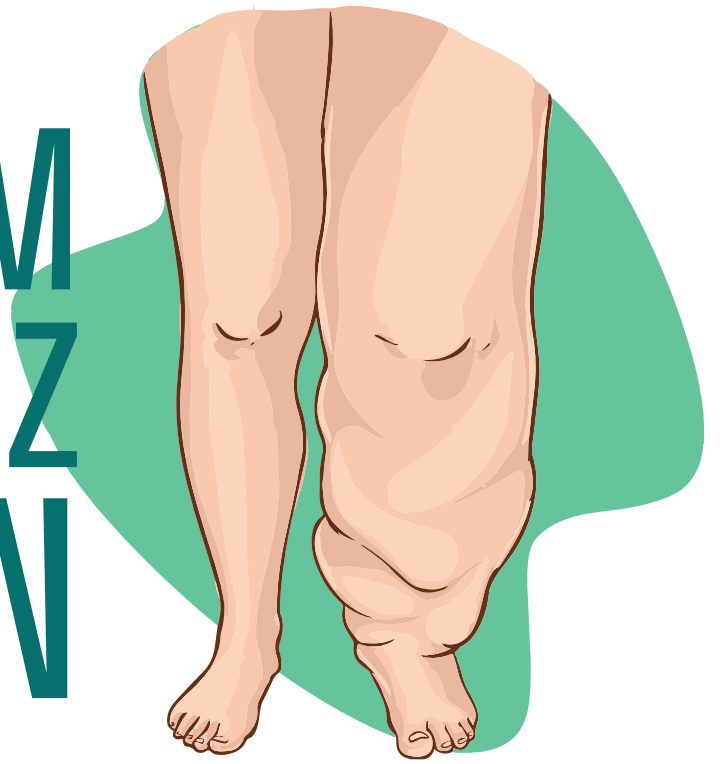
2-4 haftalık başlangıç tedavisi ile genellikle rahatlama olmasına rağmen endoskopik ve histolojik iyileşme daha geç olmaktadır. Bunun için 6-8 haftalık etkin tedavi gerekmektedir. Bu dönem için elimizde kullanabileceğimiz etkin çözümler bulunmaktadır. Hafif belirti olanlarda antiasit ve yaşam stiliini değiştirmek yeterli gelebilir. Önerilen yaşam stili değişiklikleri basit önlemler olarak adlandırdığımız önerilerdir. Yatağın başucunun kaldırılması(10-15 derece), dik ve öne eğilerek oturmamak ve iş yapmamak, yolculuklarda sık mola vermek, yatmadan en az iki saat önceden yeme ve içmeyi kesmek faydalıdır. Yağlı yiyecekler, çikolata, baharatlılar, narenciye, asitli ve alkali içecekler, alkol ve sigara kullanımı yasaklanmalıdır. Kısıtlamalar kişiye göre değişebilir.

İlaç Tedavisi; Şikayetleri olan hastaların çoğu reçetesiz kendilerini tedavi ederler. Ciddi rahatsızlık veren şikayetleri olan hastaların ilaç tedavisi gerekir. Hafif şikayeti olanlarda antiasitler ve H<sub>2</sub>- reseptör antagonistleri daha ciddi yakınmaları olanlarda proton pompa inhibitörleri (PPI) (Omeprazol, Lansoprozol, Esomeprazol, Pantaprozol ve Rabeprozol) kullanılır. Tedaviye cevap alınmayan bazı hastalarda ek olarak Prokinetik ilaçlar (betanekol, metoklopramid, cisaprid) kullanılabilir. Etkin tedaviden sonra iyiliğin korunma dönemi tedavisi doz azaltımı yapılarak devamlı veya aralıklı olarak yapılmalıdır. İlaç bırakıldığı zaman nüks sıkır. PPI'ler tedavide kullanılan en etkin ilaçlardır. Aljinik asit-antiasit kombinasyonları: Mide içeriğinin üzerinde tabaka oluşturarak, mevcut asiti nötralize ederek, reflü olan materyalin özofagus mukozasına etkisini önleyerek faydalı olurlar. Yemeklerden 15 dk. Sonra ve yatmadan önce 15-30 ml almaları tavsiye edilir. Özellikle süspansiyon formları daha etkindir. Tedaviye dirençli hastalarda seçilecek iki yol bulunmaktadır. Endoskopik ve cerrahi tedavi. Gastroözofageal bileşke bölgesi üzerine endoskopi vasıtası ile dikiş atılması bazı merkezlerde uygun hastalarda kullanılmaktadır. Tedaviye dirençli ve hiatal hernisi olanlarda cerrahi tedavi önerilir. Cerrahi tedavi başarı oranı başlangıçta % 90-95 oranındadır. Cerrahi tedavi 2 yöntemle yapılmaktadır. Açık ve Laparoskopik cerrahi olarak özellikle son dönemlerde büyük başarılar elde edilmektedir. Laparoskopik cerrahinin avantajı kısa sürmesi, komplikasyonlarının daha az olması, hastanede kalış süresinin kısalığı ve hastanın kısa sürede normal yaşamına dönebilmesidir.





# LENFÖDEM KABUSUNUZ OLMASIN



Yrd. Doç. Dr. Hande Başat

Lenfatik akımda bozulmaya bağlı olarak proteinden zengin lenf sıvısının hücreler arasında birikmesi lenfödem ile sonuçlanmaktadır. Lenfödem kalıtsal olarak da ortaya çıkabildiği gibi en sık enfeksiyon, cerrahi girişim, travma ve malignitelere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Özellikle meme cerrahisi sonrası kolda lenfödem sıklıkla karşımıza çıkmaktadır.

Lenfödem ne zaman gelişir?

Lenfödem herhangi bir zamanda oluşabilir. Bazı kadınlarda cerrahi sonrasında hemen veya birkaç hafta, ay veya hatta yıllar sonra belirtiler çıkabilir.

Lenfödem Belirti ve Bulguları

Lenfödem genellikle kol veya bacadaki ağırlık hissi ile başlar, bunu rahatsızlık hissi ve şişlik takip eder. Şişlik çoğunlukla tek taraflı, ilerleyici ve ağrısız karakterdedir ve elin veya ayağın üst yüzeyinde ortaya çıkar. Lenfödem erken evrelerde yumuşak iken ileri evrede sertleşir. Lenfödem muayenesinde lenfödemin başlama zamanı ve şekli, eşlik eden yakınmalar, ek hastalık durumu, geçirilmiş cerrahi, travma ya da radyoterapi gibi tedavilerin varlığı, kullanılmakta olan ilaçlar ve aile öyküsü sorgulanmalıdır. Lenfödem şüphesi ile başvuran hastanın öyküsünde şişliğin ne zaman ve nasıl başladığı, yukarı kaldırma ile gerilemenin olup olmadığı, beraberinde ağrı, uyuşma ve hareket kısıtlılığı olup olmadığı, şişliği başlatabilecek enfeksiyon varlığı (veya çok kullanım varlığı) sorgulanmalıdır. İki ekstremitede arasındaki hacim farkının değerlendirilmesinde çevre ölçümleri kullanılmaktadır.

Lenfödem tedavisi

Lenfödemin kesin tedavisi olmamakla birlikte erken tanı konarak tedaviye başlandığında günlük yaşam aktivitelerinde ve kozmetikte belirgin bozulma olmadan hastalar takip edilebilir. Lenfödemde en etkili ve en sık kullanılan tedavi yöntemi kompleks dekonjestif tedavidir. Kompleks dekonjestif tedavi özel manevra ve manipülasyonlar ile ödemin sağlam lenf nodlarına yönlendirilip idrarla atılmasını sağlayan tamamen doğal, ağrısız, acısız bir yöntemdir. Kompleks dekonjestif tedavi sonrası ilk seans sonunda bile ödemde azalma gözlenmektedir. Tedavi süresi kişiye ve ödemin evresine göre değişmektedir. Kompleks dekonjestif tedavi 4 ana bölüme ayrılmaktadır.

1) Manuel lenf drenajı: Lenf nodlarının uyarılması ile başlayıp lenf sıvısının cilt altından ilerletilmesi ile ödemi azaltmayı hedefleyen özel bir masaj yöntemidir.

2) Kompresyon bandajları: Uygulanan lenf drenajı sonrası kişinin lenf sistemine özel bandaj uygulaması yapılmaktadır. Etkilenmiş olan ekstremitenin özel bandaj setleri ile aşağıdan yukarıya doğru bandajlanmasıdır. Lenfödem kontrol altına alındıktan sonra tekrarlamaması için kişiye ve ödeme özel bası giysileri giydirilir ve düzenli takip altına alınır. 3) Cilt bakımı: Cilt temiz tutulmalı ve iyice kurulmalı, nemlendirilmesi için yağsız kremler, vücut sütü, vücut losyonu gibi yağ içeriği çok az olan nemlendiriciler kullanılmalıdır.

4) Lenfödem eğitimi ve egzersizler: Hastalara sıcağın kaçınmaları, ev işlerinde eldiven kullanmaları, ağır kaldırmamaları, sinek ve böcek sokmalarından korunmaları, yaralanmalarda enfeksiyon riskini azaltmak için doğru yara bakımı yapmaları, nemlendirici kullanmaları ve gün içinde kolu elevasyonda dinlendirmeleri önerilmektedir. En ideal sporlar yüzme ve daldırma. Bunun yanı sıra lenf dolaşımını sağlamak için tedavi sonrası öğrenilen egzersizler düzenli olarak uygulanmalıdır.

Beslenme:

Öğün atlanmamalıdır. Özellikle kilo problemi olan bireylerin az ve sık beslenmeleri, yemek porsiyonlarını azaltmaları faydalıdır. Lenfödemde doku arasında proteinli sıvı birikimi olmaktadır. Ancak bu durumdan yola çıkarak beslenmede proteinleri kısıtlamak doğru bir davranış değildir. Çünkü günlük proteinin kısıtlanması ödemi azaltmaz, aksine ödemi artırmaktadır. Bu nedenle yeterli miktarda protein alınmalıdır. Yeterli su tüketimi vücutta sıvı dengesini sağlar, toksik maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasına yardımcı olur. Günlük 8 (yaklaşık 2lt) bardak su içilmelidir. Kafein ve alkol orta derecede diüretiklerdir ve böbreklerin daha çok idrar oluşturmasını uyarak vücut sıvı oranının azalmasına neden olurlar. Bu nedenle lenfödemli hastalar kafein içeren maddeler (çay, kahve, çikolata, asitli içecekler ve alkol) az oranda tüketmelidir. Fazla miktarda tuz tüketimi vücutta sıvı tutarak ödeme neden olur. Bu nedenle tuz tüketimine dikkat edilmeli, turşu, salamura, konserve vb gıdalardan kaçınılmalıdır. Yağlı etler, sucuk, salam, sosis gibi işlenmiş et ürünleri, çok yağlı-tuzlu peynirlerden uzak durulmalıdır. Çay şekeri başta olmak üzere şekerli gıdalardan, özellikle ağır şerbetli hamur tatlılarından ve hamur işlerinden uzak durulmalıdır. Meyve suyu yerine meyvenin kendisi tüketilmelidir. Yağda kızartma ve kavurmalardan, katı yağlardan (kuyruk yağı, margarin, tereyağı), kaymak, krema, mayonez, hazır soslardan uzak durulmalıdır. Lenfödemde en etkili ve en sık kullanılan tedavi yöntemi kompleks dekonjestif tedavidir. Bu alanda eğitimini tamamlamış uzman hekimler ve fizyoterapistler tarafından uygulanmakta olup kompleks dekonjestif tedavi programı ile ciddi sonuçlar alınmaktadır.

# İYİ KALPLI OLMAK!

Dr. Yavuz Köselören

Kalp hastalıkları, tüm dünyada ölüm nedenleri arasında ilk sırada yer alıyor. 50 yaşından önce görüldüğü takdirde ömrümüz 20 yıl daha kısalıyor. Sağlıklı beslenme ve spor içeren bir yaşam tarzı, kalp hastalıklarının önlenmesinde en etkili yöntemlerdir. 60 yaşına kadar kalp hastası olmazsanız, en az 80'li yaşlara kadar yaşamanız mümkün. Kalp hastalığından korunmanın en iyi yöntemleri olan doğru beslenmek ve aktif kalmakla sağlıklı bir kalbe sahip olabiliriz.

1. Kalp hastalığı önlenebilir bir hastalıktır. Sedanter, hareketsiz bir yaşam kalp hastalıklarına davetiye çıkartır.Sağlıklı bir kalp için hareket etmek ve aktif olmak gereklidir.
- 2 .En sağlıklı ve en ucuz spor tempolu yürüyüştür.Haftanın en az 5, mümkünse 7 günü 35 dakikadan biraz daha fazla yürüyüş yapmak yeterlidir.
- 3 .Otomobilinizi iş yerinize iki durak uzakta bırakın ve yürüyün.
4. Merdivenler kalp dostudur. Asansör kullanmayın, merdivenleri tercih edin. Odanızda saatte bir beş dakika ileri geri yürüyün.
5. Kalp sağlığınız için rekabetçi sporlardan kaçının. Tempolu yürüyüş ve yüzme gibi tüm kaslarınızı çalıştıracak sporları tercih edebilirsiniz.
6. Tek başına mucizevi bir yiyecek yok mucizevi bir mutfak var. Akdeniz mutfağı. İçinde meyve, sebze, baklagiller ve bir mucize olan zeytinyağı barındırıyor.
7. Kırmızı et haftada 2-3 kereyi geçmeyecek şekilde tüketilebilir.
8. Pazar sabahları tereyağlı yumurta serbest fakat sonra yine akdeniz mutfağı ile beslenilecek.
9. Canınız kebab istediğinde yiyebilirsiniz fakat kızartmadan fast food'tan uzak durun. Mangalda etler fazla pişirildiğinde içindeki kanserojen madde 10 kat artıyor.
10. Kalp sağlığı için işlenmiş yiyeceklerden kaçmak gerekiyor. Doğal sağlıklı ortamda yetişmiş, topraktan çıkan her şey tüketilebilir.
11. İyi kalpli olmanızı, nasıl beslendiğiniz, ne yediğiniz, ne içtiğiniz ve nasıl bir hayat sürdürdüğünüz belirler.







# İLK YARDIM

Dr. Oya Güven

İlk yardımın amaçları; yaşamı koruma altına almak, kişinin sağlık durumunun kötüye gitmesini engellemektir. Öncelikli amaç hayat kurtarmak ve iyileşmeyi desteklemektir. İlk ve acil yardım gerektiren durumlar; Trafik kazası, yeni başlayan göğüs, karın ağrısı, fazla ilaç alımı, bilinç bozukluğu, bayılma ve çarpıntı.

☞ Bayılan bir kişi gördüğünüzde hafifçe omzuna dokunup uyanmasını sağlayın. Muhtemelen ya tansiyonu düşmüştür ya da şekeri. Ayaklarını havaya kaldırın, başını yükseltmeyin. Şeker düşüklüğü olan hastalar genellikle soğuk soğuk terler ardında da bilinç kaybı yaşarlar. Şekerli içecek içirmeye çalışın.

☞ Göğüs ağrısı olan bir kişide aklınıza önce kalp krizi ihtimali gelmeli. Kalp krizi geçirenler sağ elini yumruk yapıp kalbin üstünde tutarlar ve terlerler. Elinizin altında aspirin varsa hemen 300 mg çiğnetin.

☞ Elektrik çarpmalarında öncelikle kuru tahta parçası ve lastik gibi elektrik geçirmeyen maddelerle hasta akımdan uzaklaştırılmalı, hareket ettirilmeden düz bir zemine yatırılmalıdır.

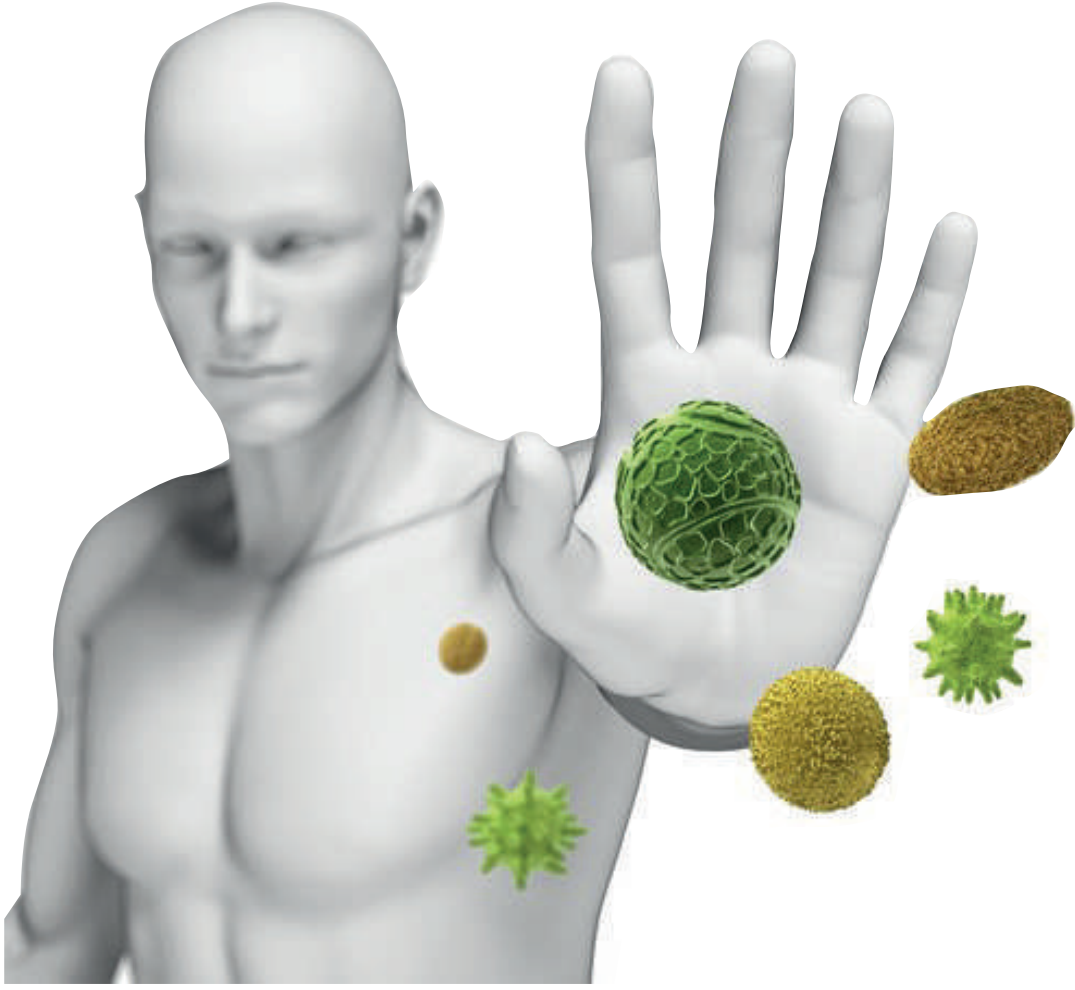
☞ Çoğu travma çok kanamalıdır ve kendiliğinden durmaz. Bu nedenle kanayan yere baskı uygulamak gerekir. Kanayan yeri bir parmak yukarısından bir eşarp ya da bezle sıkarak turnike yapabilirsiniz. Trafik kazası ve yüksekten düşen vakalarında boyun, bel ve kalçayı sabitlemek için

bir zemine yatırılması gerekir. Bu işlemi yaparken başka bir kişi de hastanın baş tarafına geçip, iki koluyla omuzlarını alttan tutup başını sabitlemelidir.

☞ Kafa travmalı hastalarda da boynu sabit tutmak ve düz bir zemine hastayı yatırmak önemlidir. Kanayan bölgeye temiz bir bezle baskı uygulanmalıdır. Hastayı konuşturup bilincini açık tutmaya çalışmak bilinç takibi yapmanızı sağlar. İlk 24 saat beyin içi hadiseler için kritik zamandır, bu süreçte konuşması bozulan, kasılması gelişen, kusması olan hastayı en yakın hastaneye götürmek gerekir.

☞ Epilepsi hastalarında kuru bir bezle dili ağızdan dışarıya çekmek önceliklidir. Çünkü böyle hastalar nöbet geçirdikleri için hayatlarını kaybedebilirler.

☞ Çocuklarda yüksek ateş, bilinç bozukluğu, nöbet gelişmediği sürece hayatı tehlike oluşturmaz. Ateş düşürücü veya rectal ilaçları verip, çocuğa ılık duş yaptırıp hafifçe kurulamak veya koltuk altına, kasıkları ve başı ıslak bezle kompres kısa sürede ateşi düşüreceklerdir.



# İMMUNOTERAPİ İLE KANSERİ YENECEĞİZ

Yrd. Doç. Dr. Duygu Sağ

Son yıllarda immunoterapi, hedefe yönelik ilaçlar, kişiye özel tedavi gibi yöntemlerin gelişmesiyle kanserden tamamen kurtulmaya gün geçtikçe daha çok yaklaşıyoruz. İmmünoterapi gelecekte kanser tedavisinin ana yöntemi olacaktır.

Her gün vücudumuzda minik tümörler oluşuyor. Bağışıklık yani immün hücrelerimiz ise tümörleri büyümeden ve kansere dönüşmeden yok ediyor. Ama kanser hücreleri çok akıllı, immün hücrelerini etkisiz hale getirmeyi ve onlardan kaçmayı başarıyor. Yani aslında vücudumuzda kanserle savaşabilecek stratejik çok güçlü bir ordumuz var ama askerlerimizin silahları ellerinden alınmış. Biz immunoterapiyle immün

hücrelerimize yani ordumuzun askerlerine silahlarını geri veriyoruz. (M1 makrofaj) tümörle savaşıyor (M2 makrofaj) ise tümörü destekliyor. Genellikle tümör çevresinde M2 tipi makrofajlar bulunuyor. Tümörün büyüme ve gelişmesinde kilit rol oynuyor. Makrofajları tümörü destekleyen M2 tipinden, tümörle savaşan M1 tipine dönüştürmek, kanserle savaşta cazip bir immunoterapi yöntemi olacaktır.



## KALP HASTALARINDA CİNSEL YAŞAM

Prof. Dr. Murat Gençbay

Kalp hastalarında cinsel yaşam etkilenir mi?

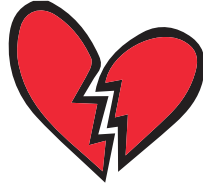
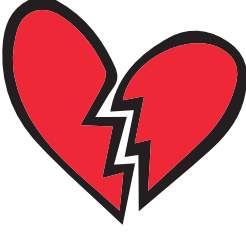
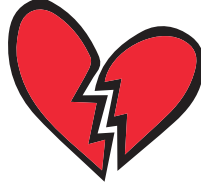
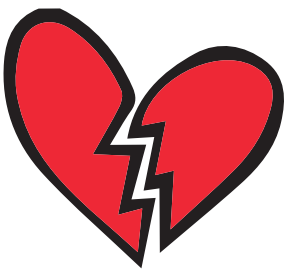
Öncelikle şunu belirtmekte fayda var. Cinsel aktivite hem ruhsal hem de fiziksel açıdan oldukça faydalıdır. Kalp hastalarında yavaş tempolu bir koşu egzersizinin faydasını (hatta daha fazlasını) kısmen sağlayabilir. Maalesef, kalp hastalığında cinsel sorunlar çok sıktır. Sertleşme sorunu veya cinsel isteksizlik şeklinde sorunlara oldukça sık rastlamaktayız. Hastalar bu sorunlarını genellikle kardiyologlarına iletmez. Bu nedenle de burada doktora çok iş düşmekte, bu konuda hastayı dikkatlice sorgulamak gerekmektedir. Sertleşme sorunu çoğu durumlarda damarsal kökenlidir. Penise giden damarlardaki bozulmaya bağlı yeterli basınç oluşmamakta ve sertleşmede azalma olmaktadır. Aslında bakarsanız sertleşme sorunu 3-4 yıl içinde kalp krizi riskini de arttırmaktadır. Bu nedenle sertleşme sorunu olan erkeklerin kalp damarları açısından da kontrol edilmesinde fayda vardır. Sertleşme

sorunun diğer önemli bir nedeni de kalp hastası olduğunu bilen kişilerde yaşanan endişe korku ve depresyondur. Kalp krizi sonrası, bypass sonrası, kapak değişimi gibi önemli ameliyatlardan sonrası depresyon oldukça sıktır.

Kalp hastalarında hangi durumlarda cinsel yaşam risklidir?

Cinsel aktivite sırasında kalp hızı en fazla 130 'a çıkmaktadır. Kan basıncı da en fazla 170 civarına kadar çıkmaktadır. Normal bir cinsel aktivite ortalama 2 kat merdiven çıkmak kadar efor eşittir. Efor testi ile bunu kolayca anlamamız mümkündür. Yabancı bir partner, aşırı yemek sonrası, aşırı alkol alımı sonrası kalp hızı ve kan basıncı bu değerlerin üzerine çıkabilir. Bu nedenle kalp hastalarının bu riskli durumlardan kaçınması önemlidir. Cinsel birleşme sırasında pozisyonun çokta önemi yoktur. Aşırı yorulma yaratan pozisyonlardan kaçınmakta fayda var.





Kalp krizinden ne kadar sonra cinsel hayata dönülebilir?

Sorunsuz bir kalp krizinden 1 hafta sonra efor testi yapılarak cinsel hayata dönülebilir. Cinsel aktivite iki kat merdiveni çıkmaya eş değer bir aktivitedir. (3-5 METS) efor testi sırasında diğer parametrelerle beraber hastanın hangi aktiviteleri sorunsuz yapabileceğini de öngörmemiz olanaklı olmaktadır. Hasta da komplikasyonlu bir kalp krizi olmuşsa sorunlar giderilinceye kadar cinsel yaşamı askıya almak gerekir. Burada doktorun kararı önemlidir.

Bypass ameliyatından ne kadar sonra cinsel hayata dönülebilir?

Normal ve sorunsuz bir bypass ameliyatından sonra 6-8 hafta sonra, sternum (hançer kemiği) tam iyileşirse cinsel hayata dönülebilir.

Kalp anjyosu, Balon, stent işlemlerinden ne kadar sonra cinsel hayata dönülebilir?

Kalp anjyosu kasıktan yapıldıysa buranın tam iyileşmesini birkaç gün beklemek yerinde olur. Son zamanlarda artık hastaların çoğunda el bileğinden anjiyo yapılmaktadır, bu durumlarda eğer balon, stent işlemi yapılmadıysa ara vermeye gerek yoktur.

Kalp yetmezliği hastalarında cinsel yaşam nasıl olmalıdır?

En fazla cinsel sorunlar kalp yetmezliği hastalarında görülür. İlginç olarak cinsel yaşam sorunlarına en fazla yardım talep eden ve bu sorunu en çok önemseyen grup bunlardır. Kalp yetmezliği hastaları eğer iki kat dinlenmeden çıkılabiliyorsa cinsel yaşam kısıtlamasına gerek yoktur. Nefes darlığı en küçük basit işlerde bile olan gruplarda ise kalp yetmezliğininin kontrol edilmesine kadar cinsel yaşama ara verilmesi gerekir.

Doğuştan kalp hastalığı olanlarda cinsel yaşam nasıl olmalıdır?

Doğuştan kalp hastalarının çoğunda cinsel yaşam risk teşkil etmez. Diğerlerinde olduğu gibi Burada da 2 kat merdiven kuralı geçerlidir. Eğer bu düzey egzersizi sorunsuz yapabiliyorlarsa cinsel yaşam da sorunsuzdur. Aksi takdirde ilaçlarla durum stabilize edilmeli sonra cinsel hayata geçilebilir. Bazı doğuştan kalp hastalığı olan genetik danışma yapılmasında fayda vardır. Gebelik ve doğumun riskli olacağı düşünülüyorsa gebelik önleme yöntemleri doktorla tartışılmalıdır.

Kalp ritim problemlerinde cinsel yaşam nasıl olmalıdır?

Cinsel aktivite çok çok nadir bazı durumlar haricinde ritim problemlerine yol açmaz. Aksine efor testi ile artan bazı ekstrasistollerin cinsel aktivite sırasında artmadığına dair yayınlar vardır.

Pil hastalarında cinsel yaşam 2 kat merdiven kriterine göre kara verilebilir. Bu düzeyde eforu rahat yapabiliyorsa cinsel aktivitede de sorun yoktur. ICD dediğimiz şok veren pil cihazlarında da aynı kriterler geçerlidir. Şok sayısında cinsel aktivite sırasında artış olmamaktadır. Ayrıca şok verilen kişinin eşi de şoku hissetmez, bu konuda kaygılanmasına gerek yoktur.

Sertleşme sorununda kullanılacak ilaçların riski nedir?

Sertleşme sorununda PDE5 inhibitörleri dediğimiz Sildenafil (Viagra) , Tadalafil (Cialis, ) Vardenafil (Levitra ) vs grubu ilaçlar kullanılabilir. Bu tür ilaçlar toplum tarafından sanıldığı aksine güvenilir ilaçlardır. İlaçlarla beraber olan cinsel aktivite sonrası bildirilen nadir vakaların hemen hepsinde aşırı alkol kullanımı, sıra dışı ve yabancı genç partnerlerle ilişki sonrası olmuştur. Ayrıca önemli bir noktada bu ilaçların asla nitrat türevi dediğimiz (piyasada isordil, monoket, monodur vs ) ilaçlarla birlikte kullanılmaması gerektirir. Bu ilaçların viagra ile arasında en az 24 saat ara, uzun etkili olan Cialis ile arasında en az 48 saat aranın olmasıdır.

Bu tür ilaçlar kullanılacaksa en güvenilir yaklaşım doktorla konuşmalı ve bir efor testi yapılmasıdır. Cinsel aktivite sırasında göğüs ağrısı olursa dilaltı isordil gibi nitrat türevi ilaçların kesinlikle alınmaması da çok önemlidir.

Ayrıca tansiyon veya prostat büyümesi için kullanılan alfa bloker dediğimiz gruptan ilaçlar da (xatral, cardura, doksura vb.) sertleşmeyi artıran ilaçlarla etkileşime girebilir ve aşırı tansiyon düşüklüğüne yol açabilir. Bu tür ilaçlarla beraber kullanılacaksa kısa etkili (viagra, levitra vb.) ilaçlar tercih edilmeli ve iki ilaç arasında en az 4 saat ara bırakılmadır.

Bitkisel ilaçların kullanımı güvenilir mi?

Piyasada pek çok cinsel gücü artırdığını ileri süren bitkisel ilaç satılmaktadır. Bu ilaçlar tarım bakanlığı onayı ile piyasaya sürülmektedir. Bir tüketici derneği ile birlikte yaptığımız analizde bunların pek çoğunda sildenafil'in (viagra etken maddesi) kontrolsüz bir şekilde konulduğuna tanık olduk. Bu ilaçların kesinlikle kullanılmaması gerekir. Son derece tehlikeli olabilir. Sağlık bakanlığının bu ilaçları kesinlikle yasaklaması gerekir.

Hangi tür kalp ilaçları daha çok sertleşme sorununa yol açar ?

Tiazid grubu idrar söktürücülerini ve beta blokerler sertleşme sorunlarına nadiren yol açabilir. Son yıllarda yapılan bir çalışma aslında bu ilişkinin sanıldığı kadar fazla olmadığını ileri sürmektedir.

# KRONİK AĞRI VE BESLENME

Prof. Dr. Fikret Tüzün

Ağrı olası veya var olan doku hasarına eşlik eden veya bu hasar ile tanımlanabilen, hoş olmayan, duyuşsal ve emosyonel bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Ağrı son derece öznel bir deneyimdir. Ağrı davranışı geçmiş deneyimlerden, cinsiyetten, kültürel altyapıdan ve psikolojik durumdan etkilenecek genetik olarak yatkın kişilerde çevresel, fizyolojik ve psikolojik faktörler gibi bazı stres faktörlerinin varlığında kronikleşmektedir. Ağrının kronik ağrı olarak nitelendirilebilmesi için 3 – 6 aylık bir zaman diliminin geçmesi gerekir. Bu dönemde insan vücudunda ağrının yanı sıra başka bozukluklar da baş göstermeye başlar. Hastaların birçoğu kronik ağrılara bağlı olarak düzenli uyku uyuyamaz hale gelir. Uyku düzeninin bozulması hastayı bir kısır döngüye sokar. Saat başı uyanmaya başlar. Sabahları yorgun kalkmaya başlar. Uyku bozukluğu ve ağrı, hastanın günlük enerjisinin azalmasına yol açar ve uykunun bozulması, enerjinin azalması, ağrının devam etmesi hastayı daha da sinirli bir hale getirir. Sürekli ağrı ile yaşayanlarda bir süre sonra depresyon gelişir. İşlerinden uzaklaşırlar ve çalışamaz hale gelirler. Sürekli olarak kendilerini yorgun hissederler. Yaşamdan zevk almazlar. Ağrının kronikleşmesi bir süre sonra ailevi ilişkilerde de bozulmaya neden olur. Görüldüğü gibi kronik ağrı tedavi edilmediği takdirde fiziksel, psikolojik, ailevi ve toplumsal sorunların birbiri ile iç içe geçtiği dramatik bir tablo ortaya çıkar. Kronik ağrının en sık sebebi bel ağrısı olmakla birlikte migren ve Fibromyalji Sendromu da en sık karşılaşılan kronik ağrı sebepleridir.

Kronik ağrı belirtileri:

1. İlaç bağımlılığı
2. Etkilenen bölgeyi kullanmamaya bağlı olarak fonksiyonel kayıplar ve günlük yaşam aktivitelerinde zorluk
3. Depresyon
4. Uyku bozukluğu

Kronik ağrı tedavisinde:

1. Ağrının gerçek olduğu kabul edilmeli
2. Gereksiz girişimlerden kaçınılmalı
3. Gerçekçi hedefler konmalı
4. Hastanın fonksiyonel durumu değerlendirilmeli
5. Multidisipliner yaklaşım benimsenmeli
6. Medikal tedavi zamana bağlı olarak düzenlenmeli,
7. Fiziksel aktivite düzeyi artırılmalı
8. Hasta ve ailesi eğitilmeli
9. Hasta keyif alacağı aktivitelere yönlendirilmeli
10. Normal uyku düzeni sağlanmalı
11. Eşlik eden depresyon tedavi edilmeli
12. Beslenme düzenlenmeli

Kronik ağrı varlığında hastaların çok yönlü değerlendirilmeleri gerekmektedir. Tedavi seçiminde kronik ağrının oluşmasında hangifaktörlerin etkili olduğu, fiziksel ve psikolojik etkiler değerlendirilmeli ayrıca kişinsosyal çevresiaraştırılmalıdır. Kronik ağrı tedavisinde medikal tedavi, fizik tedavi ve rehabilitasyon yaklaşımları, manuel tedavi, bilişsel davranışsal tedaviler, destekleyici ve tamamlayıcı tedaviler, girişimsel algolojik tedaviler kullanılmaktadır. Bunların yanısıra kronik ağrı tedavisinde beslenmenin düzenlenmesi çok önemli bir yer tutmaktadır.

Kronik Ağrı Tedavisinde Beslenme:

- Omega-3 Yağ Asidinden zengin gıdalar: Keten tohumu, Kanola yağı, ceviz, yumurta, buğday tohumu, Chia tohumu, deniz ürünleri özellikle somon gibi soğuk su balıkları ve ıspanak tüketilmesine özen gösterilmelidir.
- Triptofandan zengin gıdalar: Triptofan beyinde bulunan ve ağrı kesici özelliği olan seretonin hormonunun öncülüdür. Bu nedenle peynir, fındık, fasulye, mercimek, balık, yulaf ve yumurta gibi triptofandan zengin gıdalarla beslenme ağrının azaltılmasına yardımcı olacaktır.

ANTIOKSİDAN GIDALAR: Yeşil çay, kiraz, ahududu ve çilek gibi kırmızı meyveler, yeşil yapraklı sebzeler, zerdeçal, zencefil.

Uzak durulması gereken Besinler:

Aspartam (Doğal tatlandırıcı): Aspartamla tatlandırılmış olan yiyecekler belirtileri şiddetlendirebilir. Sinir sisteminde MMMA olarak bilinen bir ağrı algılayıcısı vardır. Bir ağrı akuttan kronik hale dönüştüğünde MMMA ağrı algılayıcısını açılması için uyarır. Ekzitotoksin olarak sınıflandırılan aspartam bu olayın uyanılmasında yardımcı olur.

MSG (Mono sodyum glutamat) ve nitratlar dahil gıda katkıları: MSG birçok hazır ya da dondurulmuş yiyecekte ve bir kısım Asya mutfağında bulunan lezzet artırıcı bir katkı maddesidir. Aspartam gibi MSG de eksitotoksin olarak sınıflandırılır ve MMMA algılayıcıları üzerinde aspartamla aynı etkiyi yapma potansiyeline sahiptir. Aynı şey jambon ve salam gibi et ürünlerinde yaygın bulunan nitrat gibi gıda koruyucuları için de geçerlidir.

Şeker, fruktoz ve basit karbonhidratlar: Şeker, kek ve beyaz ekmekek gibi basit karbonhidratların beslenmeden çıkarılması gerekmektedir. Şekerli yiyeceklerin, özellikle yüksek fruktozlu mısır sosunun beslenmeden çıkarılması ağrının azalmasıyla sonuçlanıyor.

Kafein (Çay, kahve, kolalı içecekler ve çikolata)

Maya ve gluten: Bunlar besinlerde bulunan iki ayrı madde olmalarına rağmen, özellikle pasta, çörek ve ekmekek gibi fırınlanmış ürünler olmak üzere yiyeceklerde birlikte bulunur. Gluten ise ayrıca gluten hassasiyeti denilen bir durumu şiddetlendirir. Gluten hassasiyeti de aynı zamanda mide hastalığı ve diğer sindirim sorunlarına yol açar.



# METABOLİZMANIZI HIZLANDIRIN

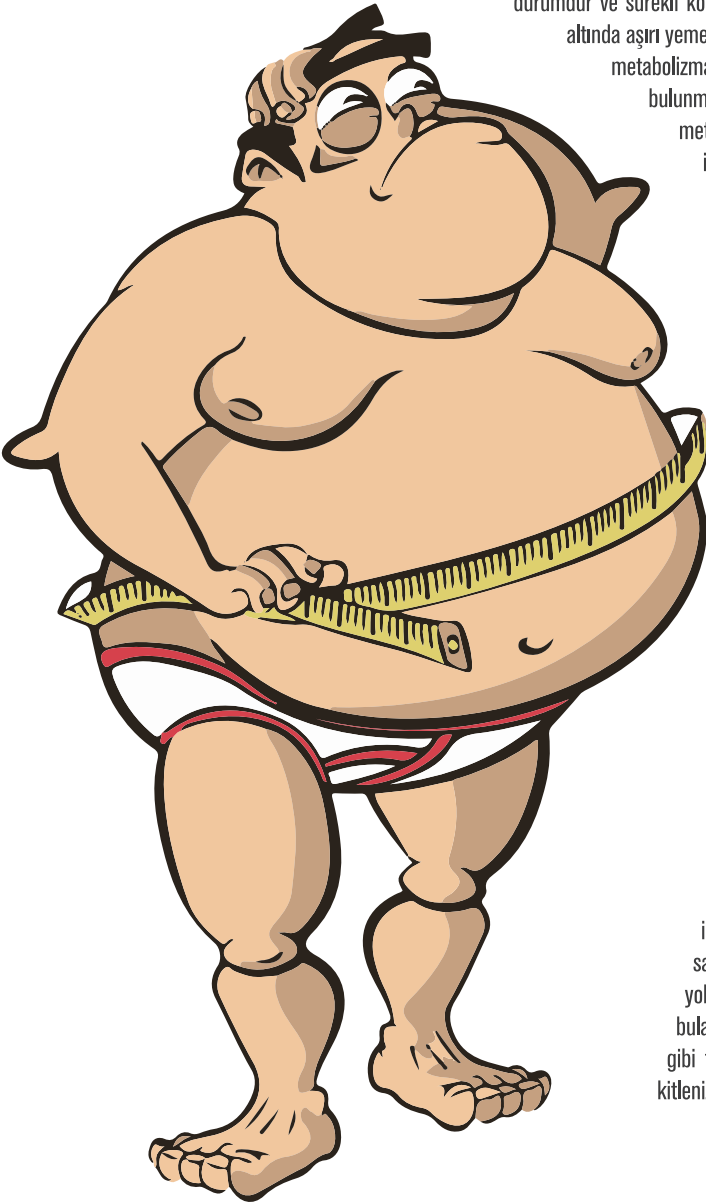
Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul

Metabolizma hızınız kader değilir değişebilir. Kilo artışının ya da kilo veremeyişin sebeplerinden biri metabolizma hızıdır. Metabolizma vücudun temel ihtiyaçlarının karşılanması ve gerekli enerjinin sağlanması için gerçekleşen tüm reaksiyonlar bütünüdür. Metabolizma hızı, tam bir dinlenme durumunda, organların çalışması, vücut ısısının korunması gibi yaşamsal faaliyetlerin sürdürülmesi için gerekli olan zorunlu enerji miktarıdır. Normalden az yemenize rağmen kilo artışınız var ise metabolizma hızınızı ölçtürmek de yarar vardır. Kadınlardaki kas sayısı erkeklere oranla hem az hem de zayıftır. Bu da kadınların daha az enerji harcaması, kadınların metabolizmasının erkeklere göre daha yavaş olması anlamına gelir. Vücutta yağ dokusunu arttıkça metabolizma hızı düşer, kas dokusu arttıkça yükselir. Ailesinde kalıtsal olarak metabolizma sorunu olan kişilerin metabolizma hızları da yavaş olma eğilimindedir. Uzun süreli açlık ve yarı açlık durumu da metabolizma hızını düşürür. Uzun süre normalden az besin alanlarının metabolizma hızında % 30, aşırı ve sürekli açlık durumunda ise % 60 kadar azalma meydana gelir. Tiroit bezinin yavaş çalışmasının en temel sonuçlarından biri metabolizmayı yavaşlatmasıdır. Stres kortizon salınmasını artıran önemli bir

durumdur ve sürekli kortizon salınımı metabolizma hızını anlamlı azaltan önemli faktörlerden biridir. Stres altında aşırı yemek yemeden kilo artışı çok sık karşılaşılan bir durumdur. Rafine karbonhidrat tüketimi metabolizma hızını olumsuz yönde etkilerken, diyetin bileşiminde protein oranının fazla bulunması, metabolizma hızını artırır. Hava sıcaklığının yüksek olduğu günlerde metabolizma daha hızlı çalışırken, kış mevsiminde daha yavaş çalışmaktadır. Yaş ilerledikçe metabolizma hızı düşer. 30 yaşından sonra düşmeye başlayan metabolizma hızı, bayanlarda menopoz dönemine girildiğinde tekrar hızlı çalışmaya başlamaktadır. Vücut ağırlığının gerekenden daha fazla olması vücuttaki yağ dokusu oranının artması sonucu ortaya çıkar.

## Metabolizma Hızını Arttırmanın Yolları

- Beslenme yağ miktarını sınırlandırın. Vücutta yağ yüzdesinin azalması metabolizma hızının artmasına sebep olacaktır.
- Öğün atlamayın, az ama sık beslenin. Uzun süren açlık durumlarında metabolizma hızı düşer. Ara öğün içeriği çok önemlidir. Taze veya kuru meyve, yoğurt, fındık, badem, ceviz ve tahıldan zengin ekmekek gibi besinler tüketin.
- Herkesin günlük alması gereken su miktarı kilosuna göre değişir. Günlük kilo başına 40-50 ml su ihtiyacımız vardır.
- Lifli beslenmek hem mideyi hem de bağırsakları çalıştırır. En zengin lif kaynağı olan meyve ve sebzelerin liflerini alabilmek için mümkün olduğu kadar çiğ tüketmek gerekir. Lifli gıdalar da bağırsak sistemini çalıştıracığı için metabolizma üzerinde olumlu etkilere sahiptir.
- Vücutta kas oranının artırılması metabolizma hızının artmasına sebep olur. Yeterli protein tüketimi ve yapılacak egzersiz vücutta kas kitlesinin artmasını sağlar. Yetişkin bireylerin kilogramları başına ortalama 0,8 gr protein almaları gerekir.
- Hareketsizlik metabolizma hızını yavaşlatan etkenlerin başında gelir. Egzersiz özellikle kış aylarında en çok ihmal edilen konuların başında gelir. Egzersiz için mutlaka bir spor salonuna gitmek gerekmez. Yüksek yoğunlukta kardiyo egzersiz içeren aralıklı egzersizler metabolizma hızını saatlerce canlı tutabilecek bir etkiye sahiptir. Sokağa çıkın ve zemindeki farklılıklarda tempolu yürüyün. Kumda koşun veya yokuş çıkın, adımınızı değiştirdiğinizde dair işaretler koyun. Egzersiz yapmak için vakit bulamıyorsanız gideceğiniz yere yürüyerek gitmek, asansör yerine merdiven kullanmak gibi fiziksel aktiviteler de metabolizma hızına yardımcı olacaktır. Ağır çalışması kas kitlenizi arttıracığı için dinlenme durumunda olsanız bile çok kalori harcarsınız.





# UNUTKANLIK

Dr. Jan Klod Kayuka

Unutkanlık, her yaştan insanın yakınmasıdır ancak çoğunlukla bir hastalık belirtisi olarak görülmez. Unutkanlık depresyon, vitamin eksiklikleri, tiroid fonksiyon bozukluklarına bağlı olarak görülebilir. Ancak unutkanlığın demans'ın ilk belirtisi olabileceği de bilinmelidir. Demans orta-ileri yaşlarda başlayan, akli becerilerde ilerleyici kayıplara yol açan bir rahatsızlıktır. Zihinsel fonksiyonları ve günlük yaşamı olumsuz etkileyen, ilerleyici bozulma ve davranış problemleriyle tanımlanır. Yaşalma ile birlikte kişilerde 'ılımlı unutkanlık' olabilir. 'Yaşla ilintili unutkanlık' adı verilen bir durum, ilerlemediği sürece herhangi bir hastalığa yol açmaz. Gençlerde görülen unutkanlığın altındaysa genelde psikiyatrik sorunlar yatar. Stres, depresyon ve gerginlik, beyin işlevlerinden dikkat toplama ve yöneltmeyi bozarak unutkanlık yapar. Buna karşın bazı vitamin eksiklikleri, guatr hastalıkları, beyin tümörleri, beyin damarlarındaki tıkanmalar ve kanamalarda da unutkanlık gelişir.

## Unutkanlık Nedenleri:

Uykusuzluk: Unutkanlığın belki de en çok göz ardı edilen nedenlerinden biridir

Kullanılan ilaçlar: Sakinleştiriciler, antidepresanlar ya da bazı tansiyon ilaçları dikkat dağınıklığına yol açabilir.

Hipotroidi: Tiroid hormonlarının vücudun diğer organları üzerinde önemli etkileri var ve beyin de bu organlardan biri. Üstelik tiroid bezinin az çalışması depresyon ve uyku sorunlarına da yol açar.

Alkol: Alkolü fazla kaçırarak, kısa dönem hafıza üzerinde olumsuz etki yapar.

Stres ve Kaygı: Dikkatinizi toplamanızı, duyduklarınızı ilgiyle dinlemenizi veya kendinizi vermenizi zorlaştırır.

Depresyon: Hayattan zevk alamama, içe kapanma, uyuşukluk unutkanlık yapıyor.

## Riskli Unutkanlık

Çok iyi bilinen bir adresin yolunu karıştırmak.

Tanıdıkların isimlerini çıkaramamak.

Telefon numaralarını unuttuğunu fark etmek.

Aynı soruyu tekrar sormak.

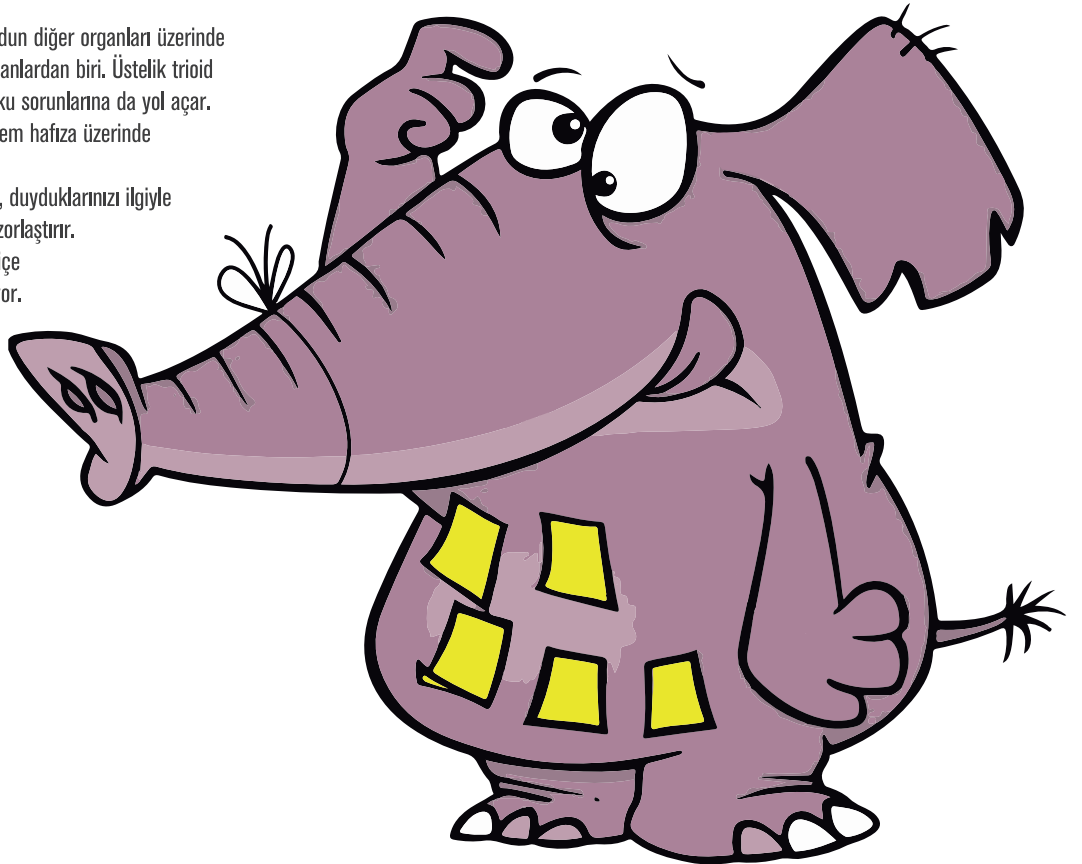
Zaman, tarih, mekan ve insanlar hakkında kafa karışıklığı yaşamak.

Tanıdık yerlerde kaybolmak.

Aynı hikayeyi tekrar anlatmak.

Gündelik işlerini yapamamak.

Bu durumlarda mutlaka bir doktora gidilmelidir.



# LEJYONER HASTALIĞI

Prof. Dr. Osman Erk

Klimalar kalp hastaları, tansiyon hastaları, şeker hastaları için risklidir. Lejyoner hastalığı dışında klimalardan ortama yayılan bakteri ve toksinlerin neden olduğu, alerjik kökenli klima ateşi denilen akut bir hastalık tablosu da söz konusudur.

Klima filtresinden yayılan çok küçük su damlacıklarının solunmasıyla bakteri ve mikroorganizmalar insana bulaşabilir. Klima yolu ile bulaşan en önemli hastalık lejyoner hastalığıdır... Bu hastalığın etkeni 'legionella pneumophila' adı verilen bir zatüre bakterisidir. Etken bakteri klimalarda, uygun nem ve sıcaklıkta çoğalma yeteneği fazla olan bir bakteridir. Hastalıkta yüksek ateş, kuru öksürük, baş ağrısı, kas ve eklem ağrıları ön plandadır. Yüksek ateş ve nefes darlığı alarm bulgularıdır.

Korunma Yolları: Su depoları, soğutma tankları, kapalı havuzlar, duş başlıkları, tıbbi tedavi cihazları, jakuzilelr dikkatle kontrol edilmelidir. Klorlama yöntemi hastalığa karşı koruyucu değildir. En etkili korunma yöntemi metalik iyonizasyon metodudur. Acil durumlarda suyun 100 dereceye kadar

ısıtılması, musluk ve duş başlıklarının basınçlı sıcak su ile 30 dakika süreyle yıkanması yeterli olabilir. Hastalık otel, büyük gemiler ve hastanelerde salgın yapabilir. Klimaların filtreleri düzenli olarak temizlenmeli ve değiştirilmelidir. Klimalar dışında merkezi ünitenin, su borularının temizliği son derece önemlidir.



# AROMATERAPİ

Rahatlatıyor, canlandırıyor, sizi stresten arındırıyor.

Aromaterapi bitki yağlarından masaj, banyo ve buğu gibi yöntemlerle faydalanma esasına dayanır. Aromaterapiyle ilgilenen uzmanlar aromaterapinin en etkili uygulama şeklinin masaj olduğunu belirtiyorlar. Aromatik yağlar masaj sırasında en iyi biçimde vücuda nüfuz edebiliyor. Ayrıca masaj sırasında inhalasyon kompres gibi diğer yöntemlerden de faydalanılıyor.

Aromaterapi Farklı yöntemlerle uygulanır

Hava yoluyla; Seçtiğiniz aromatik yağdan kaynar su dolu bir kaba birkaç damla damlatın ve odanızda yüksek bir yere koyun buharlaşsın.

Kompres; Önce bir parça bezi ya da küçük bir havluyu sıcak suyla ıslatın ardından da bunun üzerine birkaç damla aromatik yağ damlatın. Bezin ya da havlunun sıcaklığı geçene kadar bunu vücudunuzun çeşitli yerlerine bastırarak kompres yapın.

İnhalasyon; Sıcak su dolu bir kaba birkaç damla aromatik yağ damlatın ve üzerine eğilip buharını içinize çekin.

Masaj; Yine seçtiğiniz aromatik yağla bölgesel ya da tüm vücudunuza masaj yapın ya da yaptırın.

Uyurken; Uyumadan önce yastığınıza birkaç damla aromatik yağ damlatabilirsiniz. Özellikle lavanta ve papatya gibi rahatlatıcı özellikte olanlar uykuya dalmanızı kolaylaştıracaktır.

Kimi yağ rahatlatır ya da canlandırırken kimi de toksinleri atmanızı sağlıyor. Aromaterapi masajında, masajın rahatlatıcı etkisiyle yağların iyileştirici etkisi birleştiriliyor. Aromaterapide kullanılan yağların özelliği ve dozu uzman tarafından kişinin ihtiyacına göre belirleniyor ve bu terapi bebeklere, hamilelere, yüksek tansiyon ve kalp rahatsızlıkları olanlara uygulanmıyor.

Aromaterapi'nin Etkileri;

Aromatik yağ özleri, buhar damıtma ya da sıkarak çıkarma yoluyla elde ediliyor. Bu yağlar, kullanılan diğer vücut ve masaj yağlarından farklı olarak cilt tarafından kolaylıkla emiliyor. Ayrıca bu yağların koku molekülleri burnumuzun içindeki koku molekülleri burnumuzun içindeki koku reseptörleri tarafından beynimize ulaşıyor ve koku hafızamızı etkileyerek bizde çeşitli duyguların uyanmasına neden oluyor. Aroma yağları, özelliklerine göre kendimizi daha canlı, enerjik ve rahatlamış hissetmemizi sağlıyor.



# KİŞİLİK VE MÜZİK

## MÜZİK, KİŞİLİĞİMİZE ÖZGÜ SOSYAL KİMLİK



Muzik dinlerken beyincik, beyin korteksi ve bazal ganglion adlı beyin bölgeleri aynı anda devreye giriyor. Müziği çoğunlukla kişisel keyif, dans etme arzusunu tatmin etme, estetik kaygı, ruh hali düzenleme; sorunlarından hatta bazen yalnızlıktan uzaklaşma; üretkenliği, motivasyonu ya da odaklanmayı geliştirme, anıları geri çağırma gibi somut sebeplerle dinliyoruz.

Kişilik; karakteristik davranış biçimlerinin; düşünce ve duygularımızın üretildiği size özel bir merkez. Kişilik; karakteristik davranış biçimlerinin; düşünce ve duygularımızın üretildiği size özel bir merkez... Evrensel olarak hepimizin kişiliği beş başlıkta anlamamız ve anlatmamız mümkün.

**Dışadönükler;** Dış uyarıcılara karşı hassas, girişken, konuşkan; duygusal tepkiler vermeye eğilimli ve göreceli özgüven sahibi olmak.

**Özenli kişilikler;** Organizasyon ve verimlilik odaklılar; becerikli dediğimiz insanlar. Amaç odaklı davranış gösteriyorlar ve kişisel disiplin sahibi oluyorlar.

**Uzaşmacılar;** Öne çıkan özellikleri; fedakarlık ve nezaket. Sosyal özellikleri gelişmiş, sevgisini göstermekten çekinmeyen, güvenilir, merhametli, uyumlu, alçakgönüllü kişiler.

**Açık kişilikler;** Yeni deneyimler peşinde koşmayı seven; maceraperest ve hayalci; duygusal oldukları kadar meraklı dediğimiz insanlar. Yaratıcı ve özgürlüklerine düşkünler.

**Nörotik kişilikler;** Depresyon eğilimi, kaygı, gam, öfke, kırgınlık, duygusal istikrarsızlık, alınganlık, karamsarlık hatta düşüncesizlik sıklıkla görülen özellikleridir.

Özenli kişilikler'de soul ve funk'a yatkınlık varken, Dışadönükler'de pop ve rap dinleyenler çoğunlukta. Salt ana akım pop dinleyenler; genel olarak muzik ilgisi zayıf ve dışadönük olmalarına karşın yeni deneyimlere kapalı olabiliyorlar. Geniş muzik perspektifini Uzaşmacı ve Açık kişilikler'de daha net gözlemliyoruz. Nörotik kişilikler'in yüksek bas içeren dans sound'lanna; heavy metal ve rap'in bazı alt türlerine ilgisi de tespit edilmiş. Dışadönükler'de ise "arka planda" ve eğlence sebepli muzik dinleme yaygın. Muzik tercihlerinin kişilikle ilgili ipuçları gizlediğini kişiliğin dinlenen muzik ve etraftaki sosyokültürel yapıdan etkilendiğini söylemek mümkün. Ayrıca cinsiyet ve kültür farklarını gözetken daha çok veriye ihtiyaç var.



# MEDİTASYON VE BÜTÜNSEL SAĞLIK

Talya Vardar

Beyin bilimi ve pozitif psikoloji üzerine araştırmalar yürüten bilim insanları, meditasyonun beynimize olan etkisiyle ilgili kanıtlar sunuyor.

Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından yürütülen bir araştırmada, daha önce hiç meditasyon yapmamış bir grup insanın beyin taramaları yapılıyor. Ardından Budist rahiplerin pratiklerinden olan mindfulness meditasyonu öğretiliyor. Sekiz hafta boyunca her gün araştırma merkezine gelerek 15 dakika kadar bu meditasyonu yapıyorlar. Araştırma boyunca MR beyin taramaları devam ediyor. Bu insanların beyinde inanılmaz değişimler saptanıyor. Stres ve depresyona eğilim azalıyor, uyku problemleri ve ağrılar ise azalıyor veya yok oluyor. Araştırmayı yürüten doktorlar, meditasyonun kalp ritmi, tansiyon, nefes gibi fonksiyonları yürüten sempatik sinir sistemi üzerinde etkisi olduğu belirleniler. Meditasyonun bizi kendi içsel kaynağımızla ruhumuzla buluşturan spiritüel bir yan.

## Kolay Meditasyon Yöntemleri

- \*Gün sonu basit bir müzik eşliğinde, sırayla bedeninin farklı bölümlerini gevşettiğini hayal et.
- \*Bedeninin farklı bölümlerini sırayla düşünerek, her birini kocaman bir gülümsemeye selamla.
- \*Sana huzur veren bir müzik eşliğinde, burnundan olmak kaydıyla on kez derin nefes alıp ver.
- \*Sabah güneşini selamlayarak güne başla. Bu esnada da sağlığın, bedenini sevebilme kapasiteni düşünerek şükret.



# GÖBEK SAĞLIK SORUNUDUR

Dr. Francisco Lopez Jimenez

Göbek obeziteden daha tehlikelidir. Mayo Klinikteki çalışmanın sonuçlarına göre bel çevresinde yağ oranı fazla, göbeği büyük kişiler, obez kişilere göre daha fazla hastalık tehdit altındadır. Bel çevresi daha geniş olan kişilerde ölüm riskleri diğer kişilere göre yüzde 50 daha yüksek olduğu belirlendi. Göbek yağlanmasının iki tipi vardır.

A: Yağların deri altında toplanması, dokununca kolayca ele gelmesi

B: Diğeri ise iç yağlanmadır.

Doğrudan organların içinde ve organların çevresinde aşırı yağ birikimi oluşur. Karın içindeki yağ kitlesi omentum kalınlaşıp yağ torbası haline gelir. İç yağlanma aynı zamanda iltihapla eş anlamlıdır. Ürettiği toksinler iltihabi süreçlerin hızlanmasına, şeker ve yağ dengesinin bozulmasına, karaciğerin yağlanıp ve pankreasın yorgun düşmesine, neticede kalp hastalıkları ve diyabetin gelişmesine yol açar.

Göbekte sağlık riskleri:

Kaslar zayıflar

Sindirim zorlaşır

Diabet riski oluşur

Karaciğer yağlanır

Kilolar daha artar

Eklemler bozulur

Uyku düzeni bozulur

Kalp etkilenir



# KRONİK YORGUNLUK

Kronik yorgunluk, kişinin fizyolojisini ve psikolojisini tehdit ediyor. Kronik yorgunluk uykudan uyanıldığında bile dinlenmişlik duygusunun olmadığı konsantrasyonda azalma yaratan ve sinir sistemini etkileyen bir durumdur. Dinlenmeye rağmen uzun süre devam eden, sürekli tarzda ve altı ay boyunca devam etmesi durumunda araştırılması gereklidir. Kişi kendini zaman zaman yorgun hissedebiliyor ancak tekrarlayıcı olduğu zaman kronik yorgunluk riski fazlalaşiyor. Lenf bezlerinde duyarlılık, boğaz ve kas ağrıları, eklemlerde şişlik ve kızarıklık olmaksızın hassasiyet görülmesi, baş ağrısı, kısa süreli bellekte ve konsantrasyonda bozulma bu rahatsızlığın tanınmasında önemli bulgulardır.

İş hayatının zorlayıcı yoğunluğu kişileri sürekli olarak "çok yorgunum" demeye iten bir etken. Kronik yorgunluk tanısı konulan hastaların çoğunlukla iş ve sorumluluklarından kaytarmak isteyen kişiler değil, gerçekten ağrı, yorgunluk, enerji düşüklüğü yaşayan ve tedavi olup sağlığını kazanarak normal hayatına devam etmek isteyen kişilerden oluşuyor. Hastanın kapsamlı bir muayeneden geçilerek, varsa altta yatan hastalıklara yönelik tedavi planlanması gerekiyor. Eğer herhangi bir vitamin veya mineral eksikliği varsa, eksik olan elementin uygun dozda yerine konması etkili sonuç veriyor. Multivitaminlerin içindeki bazı elementler emilimi azaltabiliyor. Bu nedenle gerekli olan vitamin ve mineraller kullanılmalıdır.

Uyku düzeni, kronik yorgunluğu önlemede önemli bir yer tutuyor. Altı ,sekiz saat, kaliteli ve bölünmeyen bir şekilde uyumak gerekiyor. Aşırı egzersiz, kronik yorgunluk açısından olumsuz etki gösteriyor. Hafif düzeyde egzersiz sağlık için yeterlidir.

"Dayak yemiş gibi uyanıyorum " diyen ve eklem ağrılarından şikayetçi kişiler çoğunlukta. Bazen yüzde solukluk, vücutta halsizlik hissi ve çarpıntı görülebiliyor. Haftayı kapsamayan anlık unutkanlıklar ortaya çıkabiliyor. Kronik yorgunlukta, tükenmişlik sendromu aslında birbirinden çok farklı. Tükenmişlik sendromu psikolojik yönü daha ağır basan bir durum. Bunun temelinde daha çok mesleki ve ailevi tatminsizlikler yatmaktadır.

Kronik yorgunluk nedenleri;

- Endokrin hastalıklar
- Tiroit bozuklukları
- Diyabet ve insülin direnci
- Böbrek üstü bezleri problemleri
- Bazı vitamin ve mineral eksiklikleri
- Anemi
- Romatizmal hastalıklar
- Karaciğer ve böbrek hastalıkları
- Depresyon ve anksiyete
- İş stresi



# SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİ

Erişkin yaşlarda görülen göğüs kanseri, prostat kanseri ve jinekolojik kanserlerin çocukluk çağındaki yanlış beslenme ve obezite ile ilişkili olduğu, çalışmalarla ortaya konmuştur. Çocukluk çağı şişmanlığı, uzun dönemdeki etkileri ile çok önemli bir toplum sağlığı problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Erken yaşta kalp krizi ve ani ölüm nedeninin en büyük sorumlusunun çocukluk yaş grubunda çok fazla miktarda trans yağ, doymuş yağ ve rafine karbonhidrat içeren fastfood yeme alışkanlığının olduğu bilinmektedir. Çocuk ne kadar dengeli gelişirse o kadar yavaş yaşlanacaktır. Erken regl, obezite, fazla et ve süt tüketiminin erişkin yaştaki meme kanserinin en önemli belirleyicileri olduğu bilinmektedir. Çocukluk çağında sebze ve meyve ağırlıklı beslenenlerde, günlük kalori miktarının en fazla yüzde 30 kadarını sağlıklı yağlardan elde edenlerde obezite, kalp hastalığı ve kanser gibi kronik metabolik hastalıklar gözlenmemektedir.

Fiziksel aktivite ve egzersiz, metabolik sendromu, kalp damar hastalığı ve kanser riskini azaltmaktadır. Şişmanlık ve damar sertliği belirtileri çocuklukta başlar ve yetişkinlikte devam eder. Çocuklara içki ve sigara yasaklanmasına rağmen, kolalı içecekler, kızartmalar, kek ve pastalar, trans yağ dolu hamburgerler yasaklanmamaktadır. Bir besinin sağlığa yararlı olabilmesi için karbonhidrat, protein ve yağ denilen makro besinlerle birlikte, lif, vitamin, mineral, ve antioksidan adı verilen mikro besinleri içermesi gereklidir. Şeker denildiğinde akla ilk gelen glikoz ve fruktoz olmaktadır. Aslında insan vücudu, protein ve yağlardan glikoz ve fruktozu üretebilmektedir. Şeker boş kalordir, besin özelliği yoktur, anti besin özelliği ile vücudun vitamin ve mineral kaynaklarını azaltır.

Sebze, meyve, kuruyemiş, baklagil tam tahıllardan elde edilen fitokimyasallar pek çok kronik hastalığı önleyen antioksidan, antiinflamatuvar, antikanserojen ve antiaging etkiye sahiptirler. Sebze ve meyvelerin, kuruyemişlerin baklagillerin tüketilmesi ile kalp hastalıkları, osteoporoz, erken yaşlanma, eklem harabiyeti, şeker hastalığı, şişmanlık ve kanser gibi hastalıkların ortaya çıkma olasılığı azalmaktadır. Hayvansal ürünler bol miktarda inflamatuvar etkiye sahip arasıdonik asit, yüksek oranda doymuş yağ ve kolesterol

içerirler. Basit şeker içeren fabrikasyon ürün ambalajlı yiyeceklerin tüketilmesinin

başta kanser, diyabet ve kalp damar hastalıkları olmak üzere birçok kronik

hastalığa neden olduğu pek çok çalışmayla gösterilmiştir. Sebze ve

meyvelerde bulunan antioksidan kapasite ORAC (oksijen radikal

absorbe etme kapasitesi) çok önemlidir. Günde

en az beş bin ünite ORAC kapasitesi

alınacak kadar sebze ve meyve

tüketilmelidir.

Bitkisel gıdalar lif, antioksidan, fitobesin,

folat, E vitamini açısından zengin,

doymuş yağ, kolesterol ve arasıdonik

asit, 1GF1 gibi hastalık yaptığı bilinen

birleşiklerden fakirdir. Hayvansal gıdalar

ise başta hayvansal yağ, hayvansal

protein, kolesterol, arasıdonik asit ve

1GF1 olmak üzere hastalıklar

açısından riskli birleşikler

içermektedir. Sigara hareketsiz

yaşam, fazla hayvansal gıda

tüketmek kalp damar

hastalıklarına yol açar. Doğal

bitkisel besinlerden zengin,

hayvansal gıdalardan fakir bir

diyet uygulayanlarda koroner

kalp damar hastalıkları son

derece nadir görülmektedir.





# ARALIKLI AÇLIK

# UZUN YAŞAM

Besinlerin alımı ve kullanımını düzenleyen genlere tasarruf genleri adı verildi. Bu genler, yiyeceğin bol olduğu dönemde yiyeceklerin toplanması ve işlenip iskelet kasında glikojen ve yağ olarak depolanmasını, açlık dönemlerinde ise kullanılmasını mümkün kılıyor. Modern insan her zaman bol yiyeceğe sahip ve bunlara ulaşması için hareket etmeside hiç gerekmiyor. Bu durum, genomumuz ve içinde yaşadığımız çevre arasında büyük bir dengesizliğe sebep oluyor. Yiyecek bolluğu ve fiziki aktivite azlığının, evrimsel olarak programlanmış biyo-kimyasal süreçleri saf dışı bırakarak obezite ve tip 2 diyabet gibi metabolik bozuklukların ortaya çıkmasına yol açtığı düşünülüyor.

Aralıklı Açlığın etkileri:

- İnsülin ve leptin duyarlılığı mitokondri enerji etkinliği artırıyor. Bu hastalıkları ve yaşlanmayı geciktiriyor.
- Grelın seviyeleri azalıyor. Açlık hormonu grelin'in azalması yeme isteğini azaltıyor.
- Oksidatif stres azalıyor. Hücrelerdeki oksijen radikalleri birikiminin azalması protein, lipit ve nükleik asitlerin oksidasyondan zarar görmesini önüyor.
- Aralıklı açlık stres, yaşlanma ve hastalıklarla mücadele eden genlerin etkinliğini artırıyor.
- Vücudun glikojen depolarını metabolize etmesi için 6-8 saat gerekiyor ve vücut ancak bundan sonra yağ yakmaya başlıyor. İnsan büyüme hormonu HGH salgısı artıyor. HGH, yağ yakılmasını sağlayan bir hormon. Genlerimizi değiştirmemiz mümkün değil ama aktive edebiliriz. Hareket etmeliyiz ve günde en az 1/2 saat beş km. yürümeliyiz. Aç kalalım ki yokluk günleri için depoladığımız yağları yakabilelim.



# MİDE SAĞLIĞI İÇİN

Yiyecekler midede parçalanarak ince bağırsağa iletilir. Midedeki problemler hazımsızlık, gastrit, ülser, reflü gibi bir çok hastalığın gelişiminin nedeni, beslenmeyle ilgili olup kişisel yaşam kalitesinin bozulmasına yol açar. Özellikle mevsim geçişlerinde mide sağlığına özen gösterilmesi gerekiyor. Gastrointestinal sistemin önemli parçalarından biri olan midede sorun yaşamamak için sağlıklı dişlere sahip olmak gerekiyor. Hızlı ve aşırı miktarda yemekten kaçınmak da önem taşıyor. Kızarmış, tütülenmiş, işlenmiş, aşırı baharat içeren gıdalardan uzak durmak gerekiyor. Sigara içmek, fazla miktarda alkol, asitli ve kafeinli içecek tüketmek de mide sağlığını bozan unsurlar arasında yer alıyor.

Antienflamatuar grubu ağrı kesicilerin kullanımına dikkat edilmesi,beraberinde mide koruyucu ilaçlar alınmasında önem taşıyor.

Mideniz Kışa Hazır Olsun

Dengeli beslenin: Kış mevsiminde fazla yemek,az hareket etmek kilo alımını kolaylaştırıyor. Bu nedenle öncelikle uzun süreli açlıktan sonra karbonhidrat zengini gıda tüketiminden kaçınmak, güne dengeli bir kahvaltuya başlayıp üç öğün ve dengeli beslenmek gerekiyor.

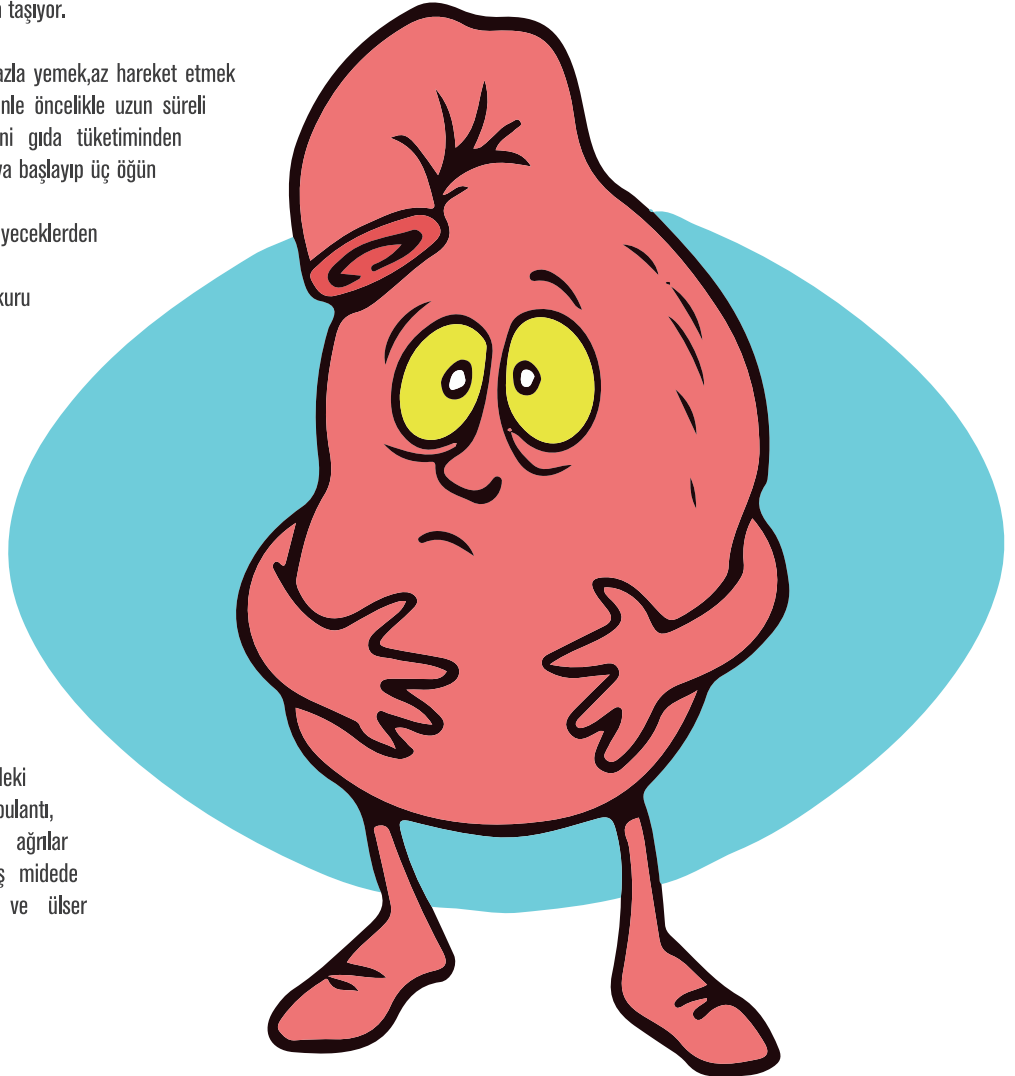
Bol su için: Rafine şekerden, yağlı yiyeceklerden kaçının,

Sağlıklı seçimler yapın: Taze ve kuru meyveler, yoğurt,ceviz badem ve fındık gibi kuruyemişler yenmeli.

Fakat yatmadan önceki iki-üç saat içinde gıda alımının kesilmesi de önem taşıyor.

Bol meyve ve sebze: Kış mevsiminde daha sık görülen nezle, grip enfeksiyonlara karşı bağışıklık sistemini güçlendirmek için meyve ve tüketimine ağırlık vermek gerekiyor.

Mide hastalıklarının ortaya çıkmasında stres de önemli rol oynuyor. Stres ile mide motilitesindeki değişiklikler iştahsızlık, şişkinlik, bulantı, kusma ve kramp tarzında ağrıları görülebiliyor. Asit salınımında artış midede yanmaya yol açabiliyor, gastrit ve ülser gelişimini kolaylaştırabiliyor.

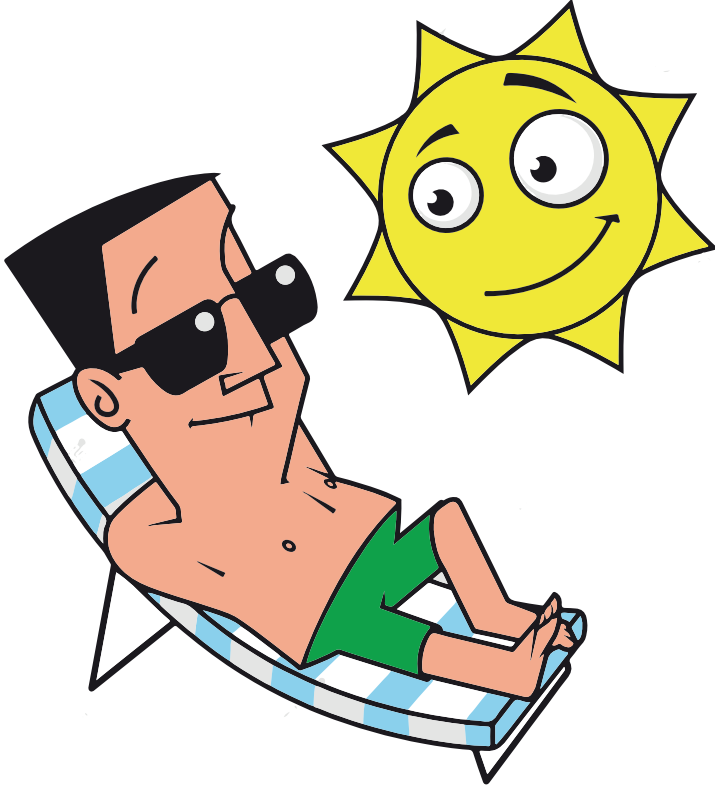




## HAYAT TARZI GENLERİ TETİKLİYOR

Hayat tarzımız beslenmemizi, davranışlarımızı, stres düzeyimizi, fiziksel aktivitelerimizi, çalışma alışkanlıklarımızı, sigara alkol tüketimimizi kapsar. Genlerimiz DNA'mızda kodlanır ve hücrelere ne yapacaklarını söylerler. Beslenme ve egzersiz ise DNA diziliminde değişiklik olmadan belirli genlerin açılıp kapanmasını sağlar. İyi dediğimiz bazı genlerin arttığı bu mekanizmaya "epigenetik" deniyor. Bazı kimyasal moleküllerin DNA'mıza bağlanarak gen ifadelerini değiştirmesi diyebiliriz.

Yapılan çalışmalarda diyabet, allerji, enflamasyon, alzheimer, romatoid artrit, obezite kanser, bağırsak hastalıkları ve kardiyovasküler hastalıkların gelişimi ve ilerlemesinden epigenetiğin sorumlu olduğu biliniyor. Genlerimiz egzersizden etkilenir. Vücudumuzdaki bazı kök hücreler nasıl farklılaşacaklarını seçebilme yetisine sahiptir. Bu hücrelerin erken evresinde egzersiz yaparak onların yağ hücrelerine dönüşmelerini engelleyebilirsiniz. Egzersiz ile kök hücreler yağ hücrelerine dönüşmek yerine kemik iliği ve kan hücrelerine dönüşebiliyor. Yetersiz uyuduğumuzda veya bir gece bile uyumadığımızda 711 tane genimiz bundan etkileniyor. Genlerin etkilenmesi ise bağışıklık sistemini bozuyor, kalp-damar hastalıklarından obeziteye kadar birçok hastalığa zemin hazırlıyor. Genlerinin düzgün çalışması için stresten uzak durmalıyız. Sigara içmek, DNA hasarına direkt etki eden faktörlerden biri. Sigara, tümör baskılayıcı genleri susturarak görev yapmalarını engelliyor. Hepimizin vücudunda anormal hücreler var fakat bunların çoğalmaları tümör baskılayıcı genler tarafından engelleniyor. Genleri olumlu etkileyen, bağışıklık sistemini güçlendiren, tümör oluşumlarını baskılayan yiyecekler beslenme planında mutlaka yer vermeliyiz. Karnahabar, brokoli, lahanası, Brüksel lahanası, kıvrıkcık ve marul gibi besinler çiğ olarak ya da buharda pişirilerek tüketilmesi gerekir. Ayrıca folik asit içeren ıspanak ve bezelye ve hücre içerisindeki DNA'nın yapısının bozulmasını önler. Soyanın içerisinde tümör oluşumunu engelleyen, izoflavon dediğimiz moleküllerden olan jenistein, kanser riskini azaltan birçok biyolojik etkiye sahip. Yeşil çay polifenoller içerir. Bu özelliğinden dolayı da genleri olumlu etkiler. Polifenollerin kanserli hücrelerde DNA metilasyonunu yani genlerin susturulmasını azalttığı biliniyor. Soğan, sarımsak ve kuru baklagilleri de beslenmeye bunların dışında üzüm çekirdeği, selenyum açısından zengin fındık, ay çekirdeği ve balık da genlerin düzgün çalışması için geçerlidir. Her saat vücudumuzda 800 adet DNA hasarı gerçekleşiyor. Bu hasarların onarımını vücudumuz kendisi yapmaya çalışıyor. Bizim de yediklerimizin içerdiği ile bu onarıma katkı sağlama şansımız var.



## YAZ SONU CİLT LEKELERİ

Güneş leke ve ben oluşmasına neden olabilir. Leke, cildimize renk kazandıran melanin hücrelerinin fazla çalışmasıyla ortaya çıkar. Benler güneşe maruziyetle ortaya çıkan melanotik lekeler( çil,lentigo) genellikle iyi huylu olmakla birlikte takibi gerekir. Benlerde genetik yatkınlık ön plandadır. Cilt lekeleri ve benlerin oluşmasında güneşin dışında da etkenler vardır. Lekelenmede kadın hormonları, genetik eğilim, irksal yapı, açık renk deri ve ailesel eğilim daha büyük katkı sağlar. Ayrıca gebelik, doğum kontrol preparatları bazı parfümlerin kullanımı ile birlikte güneş ışınları, yaygın güneş lekelerine yol açar. Benlerin güneş lekelerinin tedavisi için güneş etkisinin azaldığı kış ayları tercih edilir. Benlerde tek tedavi seçeneği cerrahidir. Cilt lekelerinde ise dörtlü tedavi şeması uygulanır. Güneşten korunmak, güneş koruyucusu kullanmak, leke soldurucu ilaçlar kullanmak ve sabırlı olmak gerekir.

## AĞIZ ALERJİSİ

Hastalar sıklıkla hapşırık,burun kaşınması ve akıntısı, geniz ve damak kaşınması ile gelirler. Hastaların bir kısmında bazı meyve, sebze, kabuklu yemişlere karşı dudaklarda ve ağız içinde alerji gelişir. Ağız alerjisi veya polen-besin sendromu olarak adlandırılan tablonun sebebi, alerjik gıdaların teması esas olarak dudakta, ağız içinde, boğazda kaşıntı yanma ve kabarmaya neden olur. Belirtiler genellikle alerjik besinlerin dudak ve ağız mukozasına temasından hemen sonra dakikalar içerisinde görülür bahar mevsiminde daha şiddetlidir. Tanı bir hastanın taze ve meyve sebzeleri yediğinde daha önce belirtilen semptomları tariflemesiyle kolayca konulabilir. Tedavide temel yaklaşım şüpheli gıdaları çiğ ve taze olarak tüketmemektir. Alerjik besinlerin pişirilmesi alerjik yapıları bozulduğundan söz konusu besinlerin pişirilerek yenilmesi kuru yemişler dışında semptoma neden olmaz.







## ALÜMİNYUM İLE ALZHEİMER İLİŞKİSİ

Keel Üniversitesi'nden Prof. Chris Exley'in yaptığı araştırmalarda, alüminyum ile Alzheimer hastalığı arasında bir bağlantı bulunduğunun ortaya çıktığını söyledi. Mutfakta ve günlük hayatın pek çok alanında insanların bu metalle temas içinde oldukları ve insanlar yaş aldıkça bu metalin beyin dokularını bozduğu ortaya konmuştur. İnsanların 60'lı yaşlara geldiğinde beyinsel fonksiyonlarının bozulduğunu görüyoruz. Alüminyum bu hastalığa doğrudan neden olan etkenlerden değil ama bu metalin günlük kullanımına yine de dikkat edilmelidir.

## DOYMUŞ YAĞ TÜKETİMİ EKLEMLERİ BOZUYOR

Aşırı miktarda doymuş yağ tüketiminin, dizlerde kireçlenmeye yol açabileceği kanıtlandı. Buna göre çok fazla doymuş yağ tüketenler, az miktarda tüketenlerle kıyaslandığında yıllar içinde eklem kıkırdağının %48'ini kaybettikleri görüldü. Uzmanlar, ceviz, mısır, ay çekirdeği, kabak çekirdeği, susam ve yağlı balıklarda bulunan çoklu doymamış yağları tüketmeyi önerirken, et, deniz mahsulleri, süt ürünleri, hindistan cevizi gibi bünyesinde doymuş yağ barındıran yiyecekleri aşırı tüketmemeyi öneriyor.





## KOLAJEN ÖNEMLİ

Kolojen eksikliğinde eklemlerimiz hızlı yaşlanır. Bu yüzden kemiklerimiz daha kolay kırılıyor. Cildimiz kırışıyor, kaslarımız zayıflıyor.

Kolajen eksikliğinde ne olur?

Kemikler, kaslar güçsüzleşiyor. Eklemler daha hızlı yapranıyor. Cilt sarkıyor ve yaşlanıyor. Tendonlar zayıflıyor. Bedenimizin destek dokusu azalıyor.

Nasıl Kazanılır?

Azalan, eksilen kolajen ve benzeri glikozaminoglikanlar yerine nasıl konulacak? En iyi çare etin her türlüünü (kuzu, dana, hindi, tavuk) kemiğiyle birlikte pişirmektir. Sakatat grubundan da vazgeçmemekte fayda var.

## OSTEOPOROZ VE K2 VİTAMİNİ

Kemik sağlığı denince aklımıza sadece kalsiyum minerali ve D vitamini gelir. Fakat önce magnezyum yetersizliğinin de mühim ve belirleyici olduğunun farkına vardık. Şimdi ise devreye K2 vitamini, yani melakinon girdi. K2 olmadan da kemik sağlığını sürdürmenin kolay olmadığı anlaşıldı. Osteoporoz tedavi olanlarında D vitamini, kalsiyum ve magnezyuma ek olarak K2'de eklendi. Yiyeceklerle kazandığımız K vitamini K2'den ziyade K1'dir (filokinon) K2 ise et, süt ve yumurtada çok az miktarda bulunuyor. Bitkilerle kazandığımız K1 vitamini bağırsaklarımızda probiyotikler- faydalı bakteriler- tarafından K2'ye dönüştürülüyor. Bu nedenle bilhassa maydonoz, ıspanak, pazı, marul, lahana gibi yeşilliklere ağırlık vermeliyiz. Bitkisel yağlar içinde sadece zeytinyağı K vitamini içeriyor. Zeytinyağı bağırsaklarda K1'den K2 üretimini de teşvik ediyor.



## YAŞAMSAL TIP

Yaşamsal tıp veya bilimsel yaşam tarzımıza bağlı olarak gelişen hastalıkları yine yaşam tarzında yapılacak bir takım değişikliklerle önlemeyi ve tedavi etmeyi hedefleyen bir bilim dalı. Anlamı ise öncelikle hastalıkların nedenlerini tedavi etmek. Kişiye özel tedavi yöntemi uygulanır. Tedavi, hastanın yaşı, fizik yapısı, metabolik durumu ve hasta kişilik yapısı göz önünde bulundurularak ve modern tıbbın her türlü olanaklarından faydalanılarak düzenleniyor.

Tedaviler sonunda; Hastalıkların şiddetinde azalma, ilaç ihtiyacında azalma, kan değerlerinde düzelmeye, kiloda normalleşme, yaşam kalitesinde artma olur. Bilimsel çalışmalar uygun tedavi ve yoğun yaşam tarzı değişiklikleri ile şeker hastalığı ve kalp- damar hastalıkları gibi oluşmuş kronik hastalıkların seyrini yavaşlatmak ve hatta büyük oranda geriye çevirmenin mümkün olduğunu gösteriyor. Cleveland Clinic'te kurulan Disease Reversal Programları ile bu konuda önemli çalışmalar yapılıyor. İlaç tedavisine ilaveten özel diyet ve kardiyak rehabilitasyon ile kan kolesterol tablosu düzeltiliyor (LDL'yi düşürmek ve HDL'yi arttırmak) kalp hastalıklarında çok önemli bir faktör olan yangı baskılanıyor ve özel kardiyak rehabilitasyon programı ile kalp fonksiyonları optimize ediliyor.

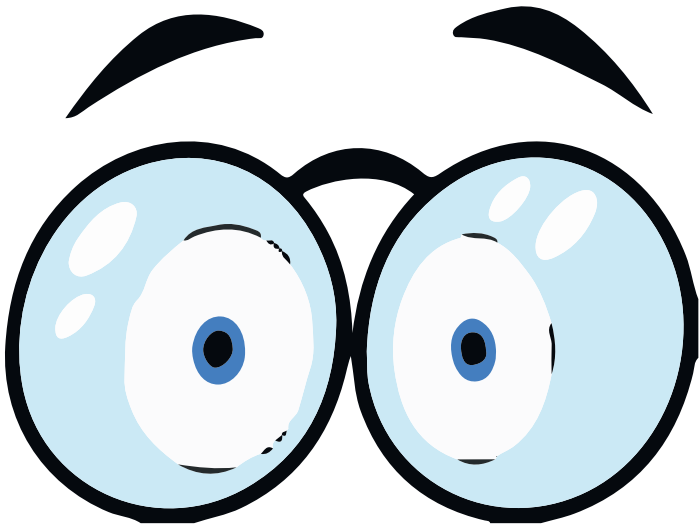
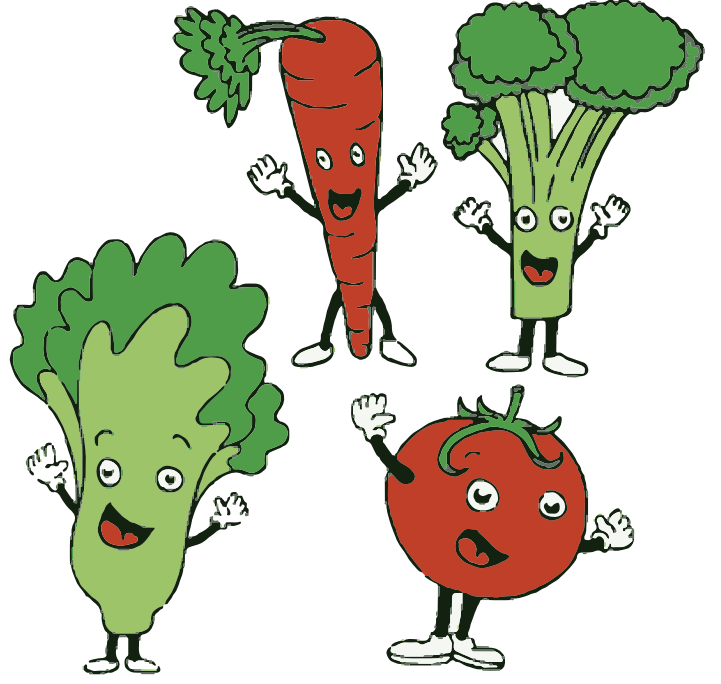


## FİZİKSEL EFOR ENFLAMASYONU ÖNLÜYÜR

Amerika'da yapılan hormonlar gibi zincir reaksiyonları betimleyerek biyolojik mekanizmaları detaylandıran çalışma, fiziksel efor sarf etmenin bazı hormonların oluşumunu sağladığını alınan kan örnekleri, yapılan egzersiz sayesinde organizmanın ağrı ve yorgunluğa etki eden sitokin üretiminin yüzde 5 azaldığını gösteriyor. Kronik ağrıları istemiyorsak, hayatımıza hareket katmalıyız. Ağrı kesici ilaçların tüketiminin önüne geçmek veya azaltmak istiyorsak, yürüyüş, koşu, bisiklet gibi bir spor yapmalı ve bunu düzenli olarak tekrarlamalıyız. Üstelik sporun enflamasyon önleyici etkisinden fayda sağlamak için çok yoğun şekilde yapılmasına da gerek yok. Yalnızca düzenli yapmak yeterli.

## TRİGLİSERİD YÜKSEKLİĞİ ÇOKLU SAĞLIK SORUNUDUR

Trigliserid yüksekliği hiçbir zaman sadece kan yağlarından birinin artması şeklinde değerlendirilmemelidir. Trigleserid yüksekliği 150'nin üzerinde ise, alkol kalbonhidrat tüketimi tatlılarla ilişkinizin fazla olduğu ve sonucunda metabolik anıamları vardır. Örneğın insülin direnci, gizli diyabet problemi, gut krizi, karaciğerde yağlanma süreci kendini ilk önce trigliserid yüksekliği ile belli edebilir. Trigliserid yüksekliği en az LDL kötü kolesterol yüksekliği kadar, muhim bir sağlık tehdidir. Önlemler: Şeker, un, nişastaya, fazla meyveye, tatlıya, ekmeğe, pilava ve makarnaya ve tabii ki alkole dikkat edin. Protein + Sebze beslenme planı daha sağlıklıdır.



## GÖZ MİGRENİ

Migren günümüzün yaygın hastalıklarından biri. Göz migreninde tipik olarak görme alanınızın tam merkezinde bir kör nokta görürsünüz. Bu noktada parlak, yanıp sönen, ışıklar veya zikzak çizgiler bulunur. Kör nokta genişler ve bütün görme alanınızı kaplayabilir. Migren atakları birkaç dakika içinde başlayıp bitebilir, genelde 20 - 30 dakika sürmektedir. Göz migrenleri zararsız kabul edilirler. Ataklar başladığında emniyetiniz için yaptığınız işi bırakın. Araba kullanıyorsanız sakince park edin. Tuhaf ve uzun süre gitmeyen görme belirtileri konusunda ise bir uzmana başvurun.



## Dilek Kütan

Kısa Merhaba!

Integral Medicine Group ailesi 5-8 Ekim 2017 tarihinde Bodrum'da gerçekleştirilen Klinik Romatoloji ve Genç Yaşam Kongresi'ne katılarak 'Bütünsel Tıp' anlayışına olan desteğini ortaya koymuştur.



Integral Medicine Group bünyesinde bulunan Özel Gazi Hastanesi Sultangazi ilçesi sınırları içerisinde bulunan mahalle muhtarları ile kahvaltı organizasyonunda buluşmuş, semt ve mahalleye ilişkin sağlık konuları hakkında görüş alışverişinde bulunmuştur.



## INTEGRAL MEDICINE GRUP CEO' SU SAYIN PROF. DR. FİKRET TÜZÜN TEACHER'S GLOBAL SAĞLIK KURULU BAŞKANLIĞI GÖREVİNİ DE YÜRÜTMEKTEDİR

Teachers Global team is proud to cooperate with Prof.Dr.Fikret Tüzün on "Common Teacher illnesses & Teachers Welbe ing.

Bel ağrıları ve Varis öğretmenlerimizde yaygın görülen problemlerdir. Öğretmenlerimiz ders anlatımı sırasında kullanmaları gereken sağlıklı duruş pozisyonları konusunda bilinçlendirilmelidir. Doğru vücut postürü sayesinde sıklıkla görülen boyun, sırt ve bel ağrıları azalır. Öğretmen ders sırasında çok daha az yorulur.

Bir öğrenci gününün en az 6 saatini ders sırasında oturarak geçirmektedir. Genetik etkenler de var ise küçük yaşta skolyoz görülme olasılığı artmaktadır. Öğretmenler öğrencilerini doğru vücut postürleri konusunda bilinçlendirmelidirler.

Prof.Dr. Fikret Tüzün

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon uzmanı. Üst ihtisasını Almanya Bremen' de tamamladıktan sonra Amerika'da araştırmalarına devam etmiştir. Uzun yıllar Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Anabilim Dalı Başkanı olarak görev yapmıştır. Ulusal ve Uluslararası kongre başkanlıkları yapmış, birçok kitap ve bilimsel makaleye imza atmıştır. Halen Integral Medicine Sağlık Grubunu CEO' luğu görevini yürütmektedir.

INTEGRAL  
MEDICINE GROUP

# Hayat Yaşamak için Güzel



SAĞLIKTA  
**DOĞRU** SEÇİM

[www.integralmedicinegroup.com.tr](http://www.integralmedicinegroup.com.tr)

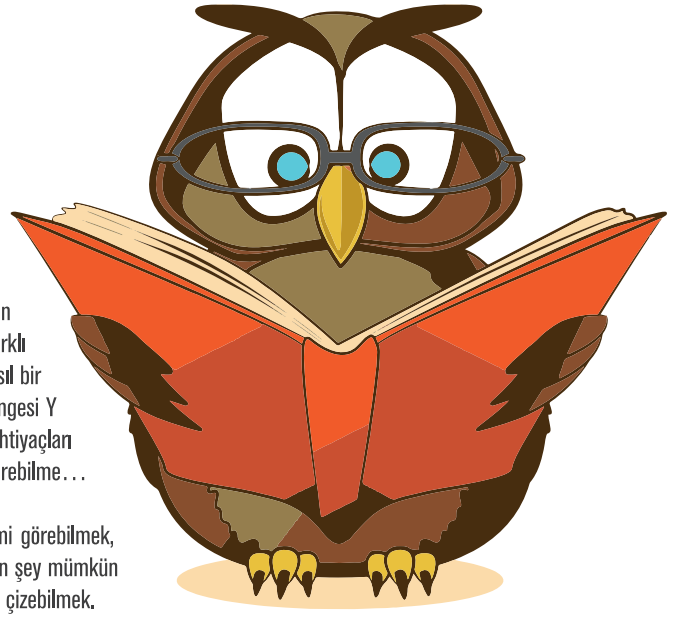
0212 219 51 00

## DUYGUSAL ZEKA ÖNEMLİ

Melisa Ertaş

Farklı iletişim tekniklerine, farklı yaratıcı çözümlere sahip, kendini farklı ifade edebilen, daha cesur, daha kalıp dışı, büyük resmi görebilen ve analitik kişiler mesleklerinde daha başarılı oluyor. Kişinin EQ (duygusal zeka) tarafını geliştirmesi daha önemlidir. IQ'yu eğitim ile değiştirebilirsiniz fakat EQ'nun yerine bir şey koymanız çok mümkün değil. Liderlik özellikleri, kendini nasıl farklı ifade edebilir, nasıl daha net bir yaklaşım getirebilir ve bu farklılıkla enerjiyi nasıl bir araya getirilebilir çok önemli. Hayat bakışı, kendine değer verme, iş-yaşam dengesi Y kuşağından en çok öğreneceğimiz konular. Fakat onların da yön gösterilmeye ihtiyaçları var. İçtenlik, samimiyet, koçluk yapabilme özelliği, dinleyebilme, yönlendirebilme... Bunlar ciddi anlamda önem taşıyor.

Günümüzde EQ ve IQ'nun kombinasyonu daa önemli hale geliyor. Büyük resmi görebilmek, veriyi okuyabilmek ve analitik profilden düşünmek. Yeni neslin yapması gereken şey mümkün olduğu kadar erken zamanda deneyimleyebilmek ve birkaç şeye bir yol haritası çizebilmek.



## GÜLMEK VE MİZAH

Gülmek, mükemmel bir sosyal tampon. Mizah travma yaratmadan ve kimseyi küçük düşürmeden mesajların sağlıklı iletilmesini sağlar. Tek başına eğlenmek zordur. Kahkahayla paylaşılır ya da paylaşılmaz. Gülmek, bir kolektife ait olmayı sağlar. Karikatürler, skeçler, çizimler ve bazı kelimeler açık bir çatışma kadar etkilidir. Mizah ağızdan çıkan sözün özgürleşmesini sağlıyor ve eğer gerekirse 'hayır' demeyi öğretiyor. Mizahın etkin ve güçlü kullanıldığı ekiplerde kişilerin özgüvenlerinin, birbirlerine saygıların ve güvenlerinin de arttığı görülüyor. Bireylerin potansiyelinin daha yüksek olduğu ekipler mizah dinamiği güçlü olan ekipler kadar başarılı sonuçlar üretemeyebiliyor.

## MUTLULUK HORMONLARI AKTİVİTE İLE ARTIYOR

Aktivite ve aktif olmak bedenimize olduğu kadar ruhsal sağlığımızda iyi geliyor. En azından düzenli yürüyüş alışkanlığı bile mutluluk hormonlarını artırır.

Serotonin: Beyin ve vücudumuzda artışı sonucu mutlu oluruz.

Endorfin: Ağrıları azaltıp kendimizi iyi hissetmemizi sağlar

Noradrenalin: Kendimizi güvenli, mutlu, keyifli hissettirir ve pozitif düşünceler oluşturur.

Feniletilamin: Aktivite sırasında artar. Bedensel iyilik ve duygusal çöşkular oluşturur.

Ayrıca sadece tempolu ve düzenli yürüyüşle birçok sağlık yararları kazanılırAktif olmak kilo kontrolü, diyabet, hipertansiyon, osteoporozu önleme, uyku düzenini sağlamak ve stresi azaltma gibi önemli faydaları vardırAyrıca bağırsıklığı güçlendirir, cinselliği artırır, fit ve formda mutlu olmamızı sağlayarak, yaşam süresini de uzatır.



## EGZERSİZ, MİTOKONDRİLER VE GENÇLİK

Doğru beslenmek ve besinlerle kazandığımız kalorileri enerji yağ olarak depolanmalarına fırsat vermeden yakıp yok etmek gereklidir. Gıdalarla kazandığımız enerjiyi mitokondrilerimizde yakıp bedensel enerjiye çeviriyoruz. Fakat her organımız ve dokularımızda aynı miktarda mitokondri yok. Mitokondri zengini organlarımız kalp, karaciğer, beyin ve böbreklerdir. Yağ dokusu ve kemik dokusu ise mitokondri fakiridirler. Kas dokumuz mitokondri bakımından çok güçlüdür. Yürüdükçe kaslarımızdaki mitokondri sayısı artıyor. Sık ve etkili aktiviteler yapacak olursanız sempatik sinir sisteminiz kaslarınıza "özel sinyaller" göndererek "daha fazla enerji üretmem ve bunun içinde daha çok mitokondriye sahip olmak zorundasın" mesajları gönderir. Genç mitokondriler üretilir. Bu mitokondrilerde daha çok şeker yağ asidi yakarak bize güç, kuvvet, enerji ve zindelik yüklerler. Egzersiz sadece yeni ve genç mitokondri üretimini arttırmakla kalmıyor, kaslarımızdaki yaşlı mitokondrilerin sayısını da azaltıyor.



## UYKUSUZLUK HORMONLARI ETKİLİYOR

Araştırmacılar yaptıkları deneylerde genç ve sağlıklı 11 erkeğin günlük uyku süresini 4 saatle kısıtladı. Kısıtlı uykuyla geçen beş geceden sonra katılımcıların vücutlarının, insülin hormonuyla yönetilen bir sürece bağlı olan glikozu kandan temizleme yeteneği %40 oranında azalmış. Ayrıca iştah tetikleyici hormon olan grelin'in miktarını ölçtüklerinde bu hormonun %28'lik bir artış gösterdiğine şahit oldular. Bu esnada leptin adlı başaka bir hormon %18 oranında azalmıştı. Leptin beyne yemeye ihtiyaç olmadığı mesajını vererek açlık hissini engelliyor. Sonuçta uykusuz bırakılan erkeklerin açlık düzeylerinde %23'lük artış görüldü. Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde yetersiz uykunun kilo almaya sebep olabileceğini düşündürüyor. Bazı araştırmalarda 10 saatten az uyuyan 6-9 yaş arası çocukların obez olma risklerinin diğer çocuklara oranla 1,5 ila 2,5 kat fazla olduğu, altı saatten az uyuyan yetişkinlerde ise obezite oranının %50 fazla olduğu görüldü. Araştırmalar yetersiz uyku ile tip 2 diyabet gelişimi arasında da bağlantı olduğunu gösteriyor.



## BEŞ SANİYE KURALI DOĞRUMU?

Yaygın kanılardan birisi yere düşen bir yiyeceği beş saniye içerisinde yerden alıp yerseniz temiz kalacağı şeklindedir. R.C Miranda ve D.W. Schaffne yaptıkları çalışmada 1, 5, 30 ve 300 saniyelik sürelerde çelik halı, tahta ve fayans yüzeylerinden farklı gıdaların temas halinde üzerlerine geçiş yapan bakteri sayıları ölçtüler. Yapılan deneylerde bazı geçişlerin 1 saniyeden az sürede tamamen gerçekleştiğini gördüler. Bu konuda daha dikkatli olmakta fayda vardır.



# GENÇ GENÇ HABER

## YEMEĞİN SAATİ DEĞİL KALORİSİ ÖNEMLİ

Ne zaman yediğinizden çok, ne yediğiniz daha önemli. Oregon Sağlık ve Bilim Üniversitesi'ndeki Araştırma Merkezi'ne göre, gece geç yemenin kilo aldıracağı doğru değil. Aynı miktarda kalori aldığınız sürece, saatin bir önemi yok. Geç yemeniz gerekirse karbonhidratları daha az, yağsız proteinle sebzeleri daha fazla tüketin. Gece öğününüz ve atıştırdıklarınız size gün içinde tükettiğiniz kadar kilo aldırır. Yediğiniz porsiyon miktarına dikkat ettiğiniz ve ölçülü tükettiğiniz sürece, gönül rahatlığıyla yemek yiyebilirsiniz. Yağlı, tuzlu ve çok şekerli besinler yerine, protein kalitesi ve lif içeriği yüksek gıdaları tercih etmeniz önemli. Yani hem sağlıklı hem de doyurucu yiyecekleri seçin.



## KALSİYUM ZAYIFLATIYOR

Vücut kalsiyum dengesini parathormon adını verdiğimiz bir hormon ile sağlar. Vücut kalsiyumu az ise parathormon kalsiyum seviyesini yükseltmek için harekete geçer. Kalsiyum metabolizmasında böbrekler ve vitamin D'nin de önemi vardır. Günlük kalsiyum ihtiyacını karşılamak için ortalama 1000 mg kalsiyum alınması gereklidir. Yeteri kadar kalsiyum almadığımızda vücudumuz kan kalsiyum düzeyini ayarlamak için kemiklerimizden kalsiyum çalar. Bu da kemiklerimizin zayıflamasını kırılmasını ve uyku bozuklukları ile yaşam kalitemizi bozar. Son zamanlarda kalsiyum ile ilgili araştırmalarda kalsiyumun zayıflamaya yardımcı olduğu ile ilgili de kanıtlar var. Kalsiyumun bu şekilde zayıflamayı kolaylaştırıcı etkisinin vücudumuz tarafından sentezlenen kalsitriol denen hormon düzeyini dengelemesini ve vücudumuzdaki yağların depolanmasının azaltılması şeklinde açıklanmaktadır. Orta dereceli kalori kısıtlaması ve kalsiyum zayıflamayı artırıcı etki oluşturmaktadır.



## GENÇLER KÖTÜ BESLENİYOR

Güler Tüzün

Yemek Sepeti'nin açıkladığı yıl sonu raporu ülkemiz açısından oldukça ürkütücü. En çok sipariş verilen yiyecekler sıralanmış. Birinci sırada lahmacun var, ikinci sırada burger, üçüncü sırada pizza var. Bu sonuca göre tercihlerde ilk sırada milli fast food'umuz, ikinci sırada Amerikan, üçüncü sırada ise İtalyan fast food'u var. Bu durumdan önemli sonuçlar çıkıyor; En çok fast food siparişi verenler gençler. Genç kuşakta kötü bir beslenme kültürü var. Türkiye'yi obezite açısından tehdit eden yiyeceklerin birincisi Milli fast food'umuz ve bunun toplumsal obezite üzerinde etkisi çok büyük. Türkiye'de obeziteyle mücadele acil olarak sağlıklı beslenme bilinci programı geliştirilmesi gerek.



## DOĞRU NEFES ALMAK

Nefes alırken diyaframınızı işleyişin içerisine katmanız gerekiyor. Her soluk aldığınızda oksijen alıp, karbondioksit vererek dengenizi sağlarsınız. Diyafram kasınızın da nefese katılması ile akciğerlerinizin alt loblarında oksijenlenecek ve daha kaliteli nefes alacaksınız. Şimdi bir elinizi karnınızın, bir elinizde göğsünüzün üzerine yerleştirin, derin bir nefes alın. Nefes alırken sadece göğsünüz hareket ediyorsa yüzeysel solunum yapıyorsunuz demektir. Karnınız hareket ediyorsa temel olarak doğru nefes aldığınızı söyleyebilirsiniz. Nefes alma örneği; Gözlerinizi kapayın, bir elinizi göğsünüzün , bir elinizi karnınızın üzerine koyun, burnunuzdan nefes alın, biraz tutun, yavaşça verin. Bu egzersizi beş dakika kadar sürdürün sadece nefesinize konsantre olmaya çalışın.



## KINTSUGİ

Her kusuru ve eksikliği kucaklayan, doğasında iyileşmenin güzelliğini barındıran 'Kintsugi' kırılan objenin yeniden hayat bulmasına ve hayatımızdaki varlığını devam ettirmesine olanak tanır. Bu sanatın temelinde ise 'Wabi-Sabi' yani 'Kusurları kucakla' olarak bilinen Japon felsefesi yatar. Bu düşünce ve inanca göre, parlayan objeler yeni kabul edilir ve kullanımları onlara soyluluk katıp değer kazandırır. Kullanılırken kırılan objeler ise onarıldıklarında yeniden hayat bulur. Bazı çağdaş Japon sanatçılar, Kintsugi'yi icra edebilmek için sağlam objeleri kırıyor, yeniden yapıyor ve ortaya birbirinden güzel sanat eserleri çıkıyorlar. Kintsugi, nesnelerin yeniden doğuşunu, nesneye ve insana dair kırılmalıkların iyileşmesini temsil ediyor.

## OSTEOPONTİN VE GENÇLİK

Yaşlı kök hücreleri genç insanların kanlarındaki protein veya yapısındaki maddelerle uyararak o hücreleri gençleştirmeye yönlendirmek. Osteopontin adı verilen bu proteinin önemli olduğu ileri sürülüyor. Bu proteinin kanın kök hücreleri üzerindeki etkisi test edildiğinde yaşlı kök hücrelerinin fonksiyonları açısından benzer özellikler geliştirdiğini belirtiyorlar. Osteopontin proteini yaşlı hayvanların kök hücrelerinde gençleşme sağlayabilir ve bu değişim yaşlanmayı durdurma, yavaşlatma hatta bir miktar geriye çevirme umudunun başlangıç oluşu olabilir.



## MULTITASKİNG

Ece Bölek

Multiasking bir anda birden çok işi bir arada yapmak. Aynı zaman diliminde birden çok işi, işlemi sığdırma. Multiasking'de eş zamanlı yapılan işlerin birbirini zorlaştırıcı etkileri olabiliyor. Aynı anda hem orada, hem burada, hatta her yerde olmaya imkan veriyor. Böylece hayatımızı uzatıyor ama sığlaştırıyoruz. Kendimizi zora sokmadan hayata devam etmek, kısacık ömrümüzü de fazla derine kaçmadan multiasking ile uzatmak uygun mu? Bu yöntemi bir ölçüme meydan okuma aracı olarak görenler bile var. Böylece her yerde mevcut olup hiçbir yerde var olmuyoruz. Hiçbir şeyden eksik kalmıyor ama her şeyi eksik yapıyoruz. Her şey hayatımızın bir yandan uzamasına bir yandan da tadının kaçmasına sebep oluyor.



## KALÇA VE KARIN ŞEKİLLENDİRME

**Kalçalar için:** Kalça kaslarınız için lunge hareketi yapın. Lunge hareketi için ayaklarınızı omuz hizasında açıp kalçanızı geriye atın. Tek bacağınızla öne doğru bir adım atın ve bacağınızı dizdene kırın. Öne attığınız bacağınızı 90 derece açık olmalı. Bu esnada diğer bacağınızı de dizden aşağısı yere paralel olacak şekilde kırın.

**Karın için:** Blank pozisyonu'na geçin. Bunu yapmak için karnızın üzerine düz biçimde yatın ve karnı kaslarınızı sıkın. Sonra bedeninizi ayak parmak uçları ve dirseklerinizin üzerine kaldırın. Buradaki en önemli şey, karnınızı iyice sıkarak o bölgeyi çalıştırmanız ve 30 saniye durmanız gereklidir.



## ODAKLAN MUTLU OL

Dikkat, tüm farkındalığınızı bir yere odaklamak anlamına gelir. İnsanların verimli ve mutlu olabilmeleri için tüm dikkatlerini yaptıkları işe vererek "şu ana ve şimdiye" odaklanmaları gerekir. Ancak toplumun büyük kısmı ya geçmiş ya da gelecekte kaybolmuş vaziyette yaşıyor.

1. Dikkat eksikliği " hiperaktivite sendromu" na zemin hazırladığı ispatlandı.
2. Olumsuz insanları etrafınızdan uzaklaştırın. Sizi olumlu yönde etkileyen yaşama sevinci veren insanlarla görüşün.
3. Asla aynı anda birkaç şey yapmayın. Her zaman tek bir işe odaklanın ve tüm dikkatinizi ona verin.
4. İşinizi sevin.
5. Gereksiz hiçbir şeyi hafızanızda tutmayın.
6. Sevdiğiniz şeyleri çevrenize yerleştirin.
7. Bedeni meşguliyetler, zevkle yapılan bir hobinizin olması, farkındalığı artırır.

## GÖRÜNMEZ KATİL (HAVA KİRLİLİĞİ )

İnsanlar açlığa 6 hafta, susuzluğa 6 gün dayanabilirken, havasız ancak 6 dakika yaşayabiliyor. Hal böyleyken hava kirliliğini nedense pek umursamıyoruz. Oysa havadaki kirlenmeler bizi akciğer kanseri veya kalp hastası yapıyor. Her yıl 7 milyona yakın ölüm hava kirliliği nedeni. Akciğer kanseri nedeni ölümlerin yüzde 36'sı, felç nedeni ölümlerin yüzde 34'ü, kalp hastalıkları nedeni ölümlerin yüzde 27'si ve 5 yaş altı çocuklarda her 10 ölümden biri hava kirliliği yüzünden.





# BİR DAKİKA BİR DAKİKA

Fatma Köselören

## DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Gece geç saatte yemek yemek kilo aldırır; Eğer gün içinde yediğiniz öğünlerle benzer kalorilerde ve türde yemek yiyorsanız kilo almazsınız.

Sarı dişler hijyen yetersizliği göstergesidir; Renk değişimi çok iyi bakılan dişlerde de meydana gelebilir. Çocuklukta geçirilen havale, florüre aşırı maruz kalma veya sekiz yaşından önce 'antibiyotik tetrasiklin' kullanmak gibi birçok neden sayabiliriz. Genler de çok etkilidir.

Yumurta kalp sağlığına zararlıdır; Yumurta, kolesterol içeride de vücudun kolesterol seviyesini yükseltmez. Birçok harika besin maddesi içerir, ancak kural; her güne bir tane.

Kilo Almanızın nedeni metabolizmanızın yavaş olmasıdır; Metabolizma ve kilo arasında eksiksiz bir ilişki yoktur.

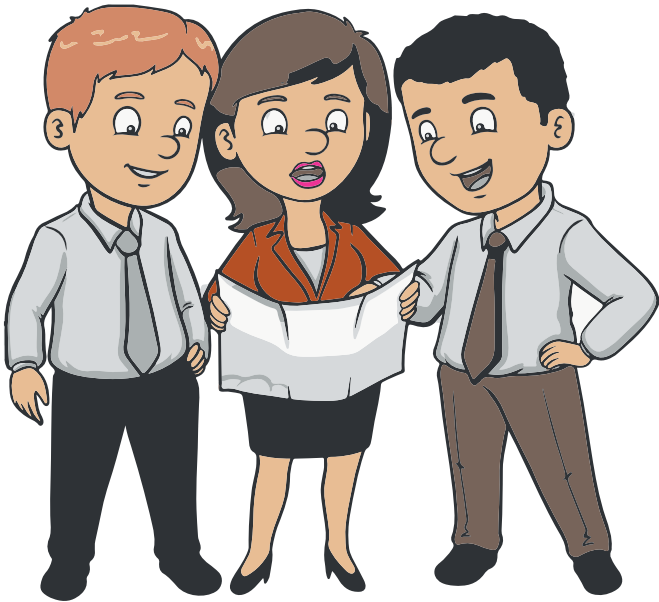
Gerçek şu ki; çok zayıf insanlar genelde yavaş metabolizmaya sahiptir çünkü kalori yakmak için daha az kas kütlelerine sahiptirler.

Ilık Süt daha kolay uyumamızı sağlar; Süt serotonin üreten triptafon amino asidini içerir. Bu da beklentisini oluşturur. Ancak bu konuyla alakalı kanıt yoktur.

Sadece beş duyumuz vardır; Beş duyumuzun ötesinde birçok duyumuz vardır. Bunlardan biri de equilibrioception yani dengedir.

Havuç, görme yetisini güçlendirir.; A Vitamini güçlü bir görüş için çok önemlidir ve A vitamini kaynağı havuç değildir. Tatlı patates, kıvrıkcık, karalahana ve diğer birçok gıda da A Vitamini içerir. Mesela ciğer de harika bir kaynaktır.

Spor ne kadar uzun sürerse o kadar iyidir; Egzersizin uzunluğu boyunca bir 'momentum' oluşturursunuz ve sonunda kaslarınız istediğiniz kadar çalışmamış olabilir. En iyisi yavaş setler yapmaktır.



## DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE YAŞAM SÜRESİ

Türkiye, hem doğurganlık hem de bebek ölüm hızında Avrupa Birliği (AB) ülkelerine açık ara örnek. AB'de bebek ölüm hızı en düşük ülke binde 1.6 ile Slovenya'da en yüksek ülke ise binde 7.6 ile Romanya'da yaşanıyor. Türkiye binde 10 ile bu ülkelerin 2.4 puan üzerinde yr alıyor. Doğurganlık hızında ise Portekiz yüzde 1.31 ile AB'nin en düşük, Fransa yüzde 1.96 ile en yüksek doğurganlık hızına sahip ülkeleri oldu. AB ülkelerinde ortalama bebek ölüm hızı ise binde 3.6. Doğurganlık hızında ise Türkiye yüzde 2.1'lik seviyeye yüzde 1.57 olan AB ülkeleri ortalamasının oldukça üzerine çıktı. Türkiye nüfusunun yaş ortalaması, dünya yaş ortalamasına göre 1.4 yaş daha fazla. Türkiye ortalama yaşı 31.5 olurken dünya yaş ortalaması 30.1'de kaldı. Japonya 46.9'luk yaşla dünyanın ortalama yaşı en yüksek ülkesi oldu. Yaşam süresi tahminlerinde Türkiye 78 yaş ile dünyada 60'ıncı sırada yer alıyor. Dünya ortalama yaşam süresi tahmini 69'da kalırken Monaco 89.5 yıl, Japonya ve Singapur 85'er yılda en uzun yaşam vadeden ilk üç ülke oldu.

# 13. 3. Klinik Romatoloji ve Ulusal Genç Yaşam Kongresi

27 - 30 Eylül 2018

Limak Cyprus Hotel & Resort , Kıbrıs



TÜRKİYE AİLE HEKİMLİĞİ ARAŞTIRMA GELİŞTİRME VE EĞİTİM VAKFI

katkılarıyla

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

*Kongre Başkanı : Prof. Dr. Fikret Tüzün*

*Bilimsel Sekreteryaya : Uzm. Dr. Hande Başat - Dr. Tolunay Demirdamar*

**TRU=VENT**

Turizm Organizasyon Tic. Ltd. Şti



## HİPERTİMİK MİZAÇ

Dr.Tolunay Demirdamar

Şu an bu satırları okumaya başlayan herkese kocaman bir merhaba. Sizlere aslında görmeyi çok istediğimiz hatta hayatımızın her alanında böyle kişilerin olmasından keyif alacağımız bir mizaçtan bahsetmek istiyorum. Hipertimik mizaç. Umarım seversiniz.

Genelde tanımlarını birbirine karıştırdığımızı düşündüğüm mizaç,karakter,kişilik üçlemesinin ne anlama geldiğiyle başlamak istiyorum.

**Mizaç;** kişinin davranışının bütün görünümünü ve dünyayı, insan ilişkilerini algılamasını belirgin biçimde etkileyebilen uzun süreli ve dayanıklı içsel yaşantı şeklinde tanımlayabiliriz. Mizaç, yaşam boyu değişmeyen özelliğimiz!

**Karakter;** doğumdan itibaren mizaca eşlik ederek gelişen bir unsurdur. Küçük yaşlardan itibaren içinde yaşanan toplumun değer yargılarının benimsenmesi ile şekillenir. İnsan, değer yargılarını aynen alıp belli durumlarda taklit etmez. Benimsediği, kendisi ile bütünleştiği değerleri ilgili durumlarda karşılaştıkça kendine özgü biçimde uygular. Bu tür davranışlarda ve karakter özellikleri arasında tutarlılık vardır. Örneğin insan, hem dürüst, hem yalancı olamaz! Kişilik ise kişinin mizacının çevresel yani kültür,eğitim, yaşanan olaylar ve doğuştan gelen cinsiyet,zeka ve biyolojik özellikler gibi etkenlerle etkileşimi sonucu oluşturduğu eylemsel ,zihinsel, duygusal işleyiş ve görünümüdür.Kişilik yaşam boyu devam eden ve sürekli değişen dönen bir şeydir!



Çoğumuz sanki şu an bunu söylüyör , aaaa ben kişilik hiç değişmez diye biliyordum, maalesef öyle değil. Mizaç hiç değişmez, karakter dirençli, kişilikse tamamen değişken bir yapıya sahiptir. Mizaçla dünyaya geliyoruz hepimiz, çevresel dışsal faktörler sebebiyle de sentetik, olamayan, olduramadığımız naylon kişilikler geliştiriyoruz. Toplumda da bu kişiliklerimizi yansıtıyoruz. Anı yaşadığımızda yaşayabildiğimizde özümüz kendimiz oluyoruz. Yani aslında hepimizin de yüzlerce ben var. Evde anne babamıza karşı bir ben, çocuğumuza karşı bir ben, arkadaşımıza karşı bir ben, eşimize, sevgilimize, bakkal amcaya, patrona, hastalara karşı bir ben... Bu benler arttıkça bizler kendimize yabancılaşıyoruz. Doğal olarak yaşamımızı zorlaştırıyoruz. Eğer bir başkasına başka şekilde görünmek gibi bir mecburiyetimiz olmazsa, mutluluk; kişinin kendisi olmasına izin verilen yerde yaşamasıdır. Mutluluk doğal olandır unutmayın ! Konudan uzaklaştığımı da sanmayın lütfen.

Gelelim hipertimiyeee...

Canlı, hareketli, kımıl kımıl, içi içine sığmayan kişilerin duygudurumdur. Yani enerjileri yüksek ve genelde pozitif insanlar olduklarından hemen hemen her ortamda aranılan, olmasından keyif alınan kişilerdirler. Günümüzde psikiyatride tanısal bir kriter olmamasına karşın, hipertimi, kişinin belirli bir dönemini karşılayan mani dönemi ya da hipomani dönemi gibi değil; daha çok tüm yaşamını kapsayan bir kişilik mizacı gibi gözükmektedir. Hipertimi, mani ve hipomani gibi atak halinde olmayan bir kişilik mizacı tanımıdır. Daha çok enerji ve coşkulu, eyleme geçmeye hazır, kendini rahat ifade eden, şakacı, kendine güvenen, çoğunlukla

iyimser, çok yönlü, ilgi alanı geniş, planları olan, az uyuyan, libidosu yüksek, rahat, yeniliğe açık olan, müdahaleci olan gibi özellikleri içinde barındırdığı düşünülmektedir. Hipertimi, psikiyatride bir tanı olarak ya da bir tanıyı gerektirecek bir durum olarak düşünülmez. Sadece mizaç olarak düşünülmiştir. Umarım sevdiniz ve okurken keyif aldınız.



# SPOR YAP DOĞRU BESLEN SAĞLIKLI OL

Metin Karaduman (Medical Fitness Uzmanı)

“Ne kadar çok kas kütleğiniz varsa o kadar hızlı çalışan bir metabolizmaya sahipsinizdir. Kas kütleliğini korumak hızlı bir metabolizma açısından önemli. Egzersize aç gidilmemeli, egzersiz bitince de doğru beslenilmelidir.”

Kas kütleliğini arttırmak ve formda olmanın yüzde 70-80'i beslenme, yüzde 20'si ise egzersizlere bağlıdır. Sağlıklı olmak, formunuzu korumak istiyorsanız spor yaparken ve enerji harcarken beslenmenize dikkat etmeniz gerekir. Egzersizi açken yapmamak, egzersiz bitince uygun içeriklerle beslenmek lazım. Egzersiz sonuçta bir enerji harcaması, bunun için mutlaka öncesinde vücudun ihtiyacı olan enerjiyi ona vermeniz gerekir. Egzersiz öncesi bir şeyler yemek kaslarımızda glikojen depolarımızın korunması açısından önemli. Bunları koruyalım ki, vücut egzersiz sırasındaki enerji ihtiyacını karşılarken hiç kas kaybı yaşamayalım. Örneğin: “Kahvaltımı yapıp iki saat sonra spora gideceğim” dediğinizde ise mutlaka yumurta, peynir, ekmek gibi daha doyurucu bir kahvaltı yapmalısınız.

Egzersiz yapılırken harcanan enerji bir şekilde depolardan kullanıyor. Beslenmediğinizde aç kaldığınızda birkaç gün belki bir şey olmuyor ama birkaç ay sonra kas depolarınız erimeye başlıyor. Kaslardaki glikojen depolarını egzersizden sonra doldurmazsanız, vücut enerji ihtiyacını yediğiniz proteinlerden elde etmeye çalışıyor. Oysa proteinlerin görevi enerji vermek değil; kaslarda protein sentezini uyararak kas kütleliğinin gelişimini ve korunmasını sağlamak. Kaslar en çok enerji harcayan organlarımız. Ne kadar çok kas kütleğiniz varsa o kadar hızlı çalışan bir

metabolizmaya sahipsinizdir. Kas kütleliğini korumak hızlı bir metabolizma açısından önemli. Egzersize aç gidilmemeli, egzersiz bitince de doğru beslenilmelidir. Her kasın her uyarılışı bir protein sentezini devreye sokuyor. Egzersizden sonra protein tüketilirse oradaki yıkımı daha kolay tolere etme, yenileme ve yapılanmayı başlatma süreci hızlanıyor. Egzersizden sonra proteinden zengin bir öğün tüketmek gerekiyor. Porsiyonlarınızı yaptığınız sporun yoğunluğuna ve süresine göre küçük veya büyük tutabilirsiniz ama egzersiz öncesi ve sonrası temel beslenme mantığı her spor için ayrıdır.

Aç karnına egzersiz yaparsak yağlarımızı değil kaslarımızı eritmiş oluyoruz ki kas kütleliğini yerine koymak sanıldığı kadar kolay bir iş değil. 5-6 ay düzenli spor yaparak kas kütleğinde 1-2 kiloluk artışı anca sağlayabiliyoruz. Profesyonel sporcu değilseniz sadece ihtiyacınız kadar protein almalısınız. Bu ihtiyaçta yaşınız, cinsiyetiniz, kilonuz, boyunuz ve hangi sporla uğraştığınıza göre değişiyor. Sağlıklı olmak için spor yapan birinin günde kilogramı başına 1-1,2 gr protein alması yeterli oluyor. Protein fazlası yağ olarak depolanıyor ve yağ oranını artırıyor. Karaciğer ve böbrek için de yük oluşturuyor. Ürik asidi artırıyor. Alkol de sporun faydasını en aza indiriyor. Zaten direkt yağ olarak depolanıyor. Aynı anda bütün meyveleri yemek doğru değildir.

# GEZİ GEZİ



## DÖRT ŞEHİR DÖRT MEYDAN

Dilara Özçoban



KRASNAYA PLOŞÇAD, RUSYA-MOSKOVA

Bir diğer adı; Kızıl Meydan olan Krasnaya Ploşcad, Moskova bulunan meydan dünyaca ünlüdür. Hem Rusya, hem de eski SSCB'nin toplumsal ve siyasi tarihinde önemli bir yeri vardır. Meydana çeşitli adlar verilmiştir; bugünkü adı ise 17. yüzyılın ikinci yarısından beri sürekli olarak kullanılmaktadır. Ancak, Rusça'da "kızıl"ın karşılığı olan krasnaya sözcüğü (eskiden) "güzel" anlamına da gelirdi.

TRAFALGAR MEYDANI, LONDRA

Trafalgar Meydanı, Londra'nın merkezinde, National Art Gallery'nin ana giriş kapısının baktığı önemli meydan. Adını, Amiral Horatio Nelson komutasındaki İngiliz donanmasının Fransız ve İspanyol donanmalarını yendiği Trafalgar Savaşı'ndan alır. İlk adı IV. William meydanıydı. Bugünkü adı George Ledwell Taylor tarafından önerildi. 1820'de IV. George tarafından alanın düzenlenmesi için dönemin peyzaj mimarlarından John Nash görevlendirildi. Charing Cross bölgesinin yeniden yapılandırılması planı doğrultusunda, Nash Trafalgar meydanı'ndaki pek çok binayı yıktırdı. Meydanın bugünkü son haline ulaşması ise 1845 yılında İngiliz mimar Charles Barry'nin yaptığı çalışmaların sonucu oldu.





# GEZİ GEZİ



TIMES SQUARE, NEW YORK

New York şehrinde West 42. Caddenin Broadway ve Seventh Avenue ile kesiştiği kavşak ve etrafındaki alan. 1904 yılının yılbaşı akşamı, Times Meydanı'na ismini veren New York Times'ın meydandaki yeni binalarına taşınmasının havai fişeklerle kutlanmasıyla yeni bir gelenek başladı ve her yıl yılbaşı bu meydanda havai fişeklerle kutlanmaya başlandı. Bu gelenek hâlâ devam etmektedir. Her yıl meydana oluşan binlerce kişilik kalabalık yeni yılı gösteren meşhur ışıklı topun inişini seyreder. Times Meydanı yoğun trafiğiyle ünlü olduğu gibi taksileriyle de ünlü bir meydandır.

YONGE-DUNDAS SQUARE, TORONTO-KANADA

2002'de tamamlanan ve ışıklı panolarıyla göz alan Yonge-Nundas Meydanı için Toronto'nun Times Meydanı diyebiliriz. Ancak Kana'daki Fransız kültürünün bir yansıması olan bu meydanın çok büyük bir farkı var; o da Yonge-Nunda'da tıpkı bir Avrupa Meydanında olduğu gibi oturulabilecek kafelerin ve modern fışkiyelerin olması.



INTEGRAL  
MEDICINE GROUP



**OrNöRam**

FİZİK TEDAVİ & ORTOPEDİK  
ve NÖROLOJİK REHABİLİTASYON  
MERKEZLERİ



## Geç Kalmayın!

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

SAGLIKTA  
DOĞRU SEÇİM

Ornöräm - Çapa : 0212 589 69 66  
[www.ornoram.com.tr](http://www.ornoram.com.tr)  
[www.integralmedicinegroup.com.tr](http://www.integralmedicinegroup.com.tr)

# 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

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

www.startest.com.tr

T : +90 212 219 51 00

Nişantaşı /İstanbul



**EMAR-MED**

ÇAPA TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

www.emarmed.com.tr

T: +90 212 585 85 61 - 62

Çapa - Fatih /İSTANBUL

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