

YEDİTEPE

Sağlık

2018 / SAYI: 18

**KİŞİYE ÖZEL
TÜP BEBEK
TEDAVİSİ**

**TIP EĞİTİMİNDE
İLKLERİN ADRESİ:
YEDİTEPE
ÜNİVERSİTESİ TIP
FAKÜLTESİ**

**BEDRETTİN
DALAN:**

**“TEPEDEN TIRNAĞA
ANTİMİKROBİYAL HASTANE”**





YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

T.C.YED



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4/1
Ataşehir-İstanbul
T: 0216 578 40 00 F: 0216 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
T: 0216 467 88 60-65 F: 0216 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
Şakir Kesebir Cad. Gazi Umut Paşa Sok. No: 28 34349
Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 2500
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ
Kosuyolu Mah. Kosuyolu Cad. No: 168 34718
Kadıköy/İstanbul
T: 0216 578 50 00 F: 0216 578 50 99
www.yeditepehastanesi.com.tr

YTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ YAKINDA HİZMETE AÇILIYOR!



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



www.yeditepehastanesi.com.tr

İÇİNDEKİLER

10 MERCEK

Sağlık, beslenme, fitness ve kişisel bakım dünyasıyla ilgili haberler. Yeditepe Üniversitesi Hastanelerinden en son gelişmeler...

20 KAPAK KONUSU

Yeditepe Üniversitesi Kurucu ve Onursal Başkanı Bedrettin Dalan, önümüzdeki aylarda resmi açılışı yapılması beklenen T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi hakkında çarpıcı açıklamalar yaptı.

26 SAĞLIK

Tüp bebek tedavisinde denemeleriniz başarısız olduysa doğru yere bakıyorsunuz.

32 SAĞLIK

Bel, sırt ve boyun ağrılarınızı ciddiye alın!

34 YAŞAM

Hollywood yıldızlarının kilo verme öyküleri sizin de motivasyon kaynağınız olacak.

38 BESLENME

Besin intoleransı hakkında merak ettiklerinizi T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nazlı Şişik'e sorduk.

40 RÖPORTAJ

Prof. Dr. Faruk Yencilek: "Yeni geliştirilen fokal tedaviyle prostat kanserindeki tümör odağı yakılarak yok ediliyor."



58

42 PLASTİK CERRAHI

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Andaç Aykan'a plastik cerrahiye ilişkin merak ettiklerimizi sorduk.

46 RADYOLOJİ

Girişimsel radyoloji sayesinde bir iğne deliğinden yapılan müdahalelerle vücudunuzda bıçak izi olmadan aynı gün evinize dönebilirsiniz.

48 HOBİ

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan Zahmacıoğlu'nun en büyük hobilerinden biri de gitar çalmak...

50 EĞİTİM

Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, birçok ilki gerçekleştirmenin ötesinde uyguladığı eğitim programlarıyla ülkemizin medarı iftiharına devam ediyor.

54 RÖPORTAJ

Regl dönemindeki sancılarla başa çıkmakta zorlanıyorsanız Prof. Dr. Orhan Ünal'ın önerilerine kulak vererek, bu sıkıntıdan kurtulabilirsiniz.

58 AİLE

Kızınız gözünde dünyanın en sevilen babası olmak için atmanız gereken adımları öğrenin.

62 SAĞLIK

Sağlığınızı tehdit eden ağır metaller...

YEDİTEPE

Sağlık

YÖNETİM

İMTİYAZ SAHİBİ

Yeditepe Üniversitesi adına
Yeditepe Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Canan Aykut Bingöl

YÖNETİM YERİ

İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4/4/1
Ataşehir - İstanbul
T: 0216 578 40 00

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri Tıbbi Direktörü ve Üroloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Faruk Yencilek

İÇERİK DİREKTÖRÜ

T.C. Yeditepe Üniversitesi - Hastanesi Başhekim Yrd.
Doç. Dr. Halit Yerebakan

EDİTÖR

Süle Köktürk

YAPIM - YAYIN

Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
No: 145 Kat: 4, 34381 Şişli - İstanbul
Tel: 0212 224 93 30 (pbx) Faks: 0212 224 86 46
www.groupmedya.com

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Nevzat Çalışkan nevzat@groupmedya.com

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Nevzat Çalışkan nevzat@groupmedya.com

KURUMSAL YAYINLAR DİREKTÖRÜ

Umut Kaan Özdemir umuto@groupmedya.com

GENEL KOORDİNATÖR

Yaşar Burak Meriç burakm@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN

Ersin Akpınar ersina@groupmedya.com

KATKIDA BULUNANLAR

Zekiye Yaraş Meriç

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Halaskargazi Cad. No: 145
Kat: 8, 34381, Şişli / İstanbul
Tel: 0212 219 19 32 Faks: 0212 219 13 43

REKLAM GRUPO BAŞKAN YARDIMCILARI

İşit Baysal Turan isitb@groupmedya.com
Semih Selim Erem semithe@groupmedya.com

BASKI

Ömür Matbaacılık A.Ş.
Beysan Sanayi Sitesi Yakuplu Mahallesi Birlik Caddesi
No : 20/1 34524 Beylikdüzü / İstanbul
Marmara Kurumlar Vergi Dairesi
Vergi No : 655 005 3908
Telefon : 0 212 422 76 00 pbx

Yeditepe Sağlık, T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri adına Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Yeditepe Sağlık dergisinin isim ve yayını hakkı Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri'ne aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir. Yerel süreli olarak üç ayda bir yayımlanır.



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİMİZDE SAĞLIK KONTROLLERİNİZİ
YAPTIRMAYI İHMAL ETMEYİN. ÇÜNKÜ;

**5 KİŞİDEN BİRİNDE
REFLÜ VAR!**

Zaman zaman dayanılmaz mide ağrılarına neden olan
reflü, beslenme tarzı ve alışkanlıklarıyla
çok yakından ilişkili!



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1
Ataşehir-İstanbul
T: 0216 578 40 00 F: 0216 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
T: 0216 467 88 60-65 F: 0216 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
Sakir Kesebir Cad. Gazi Umut Paşa Sok. No: 28 34349
Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 2500
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ
Kosuyolu Mah. Kosuyolu Cad. No: 168 34718
Kadıköy/İstanbul
T: 0216 578 50 00 F: 0216 578 50 99
www.yeditepehastanesi.com.tr





T.C. Yeditepe Üniversitesi
Hastaneleri Yönetim
Kurulu Başkanı
Doç. Dr. Altay Burak DALAN

Türk sağlık sektöründeki öncü vizyonumuz, sektöre getirdiğimiz kalite ve yeniliklerle insan sağlığına değer katmaya devam ediyoruz.

DEĞERLİ YEDİTEPE SAĞLIK OKURLARI,

T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANELERİ GRUBU OLARAK, TÜRK SAĞLIK SEKTÖRÜNDEKİ ÖNCÜ VİZYONUMUZ, SEKTÖRE GETİRDİĞİMİZ KALİTE VE YENİLİKLERLE İNSAN SAĞLIĞINA DEĞER KATMAYA DEVAM EDİYORUZ.

Sürekli gelişen tıp teknolojilerini yakından takip ederken geleceğin tanı ve tedavi yöntemlerini hayata geçirerek, Türkiye'yi daha sağlıklı bir geleceğe taşımak için çalışıyoruz.

Bugünkü başarılarımızda kuşkusuz geçmişteki olumlu işlerimizin etkisi büyük. Sağlık standartları konusunda dünyanın en önemli belirleyicisi olan Joint Comission International (JCI) tarafından ilk denetimde tüm standartlarda akredite edilen grubumuz, kalitesini ve başarısını uluslararası düzeyde belgeleyen ilk Türk Üniversite Hastaneleri Grubu unvanını taşıyor.

Grubumuz bünyesinde bulunan T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi, Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Bağdat Caddesi Polikliniği, Yeditepe Üniversitesi Göz Hastalıkları Araştırma ve Uygulama Merkezi'nde yakından tanıdığımız Yeditepe hastaneleri kalitesini, T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi ile bir adım ileriye götürüyoruz.

Üniversitemizin kendi öz kaynaklarıyla kurduğumuz T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi'ni, 35 bin m2 kapalı alanda, 180 yatak kapasitesi ile hizmet açıyoruz.

İkisi izolasyon odasında olmak üzere 11 yoğun bakım yatağına sahip hastanemizin beyin cerrahi ameliyathanesinde, Türkiye'nin ilklerinden biri olan, 3 Tesla İnteroperatif MR bulunuyor. Bu MR'a yüklenen "Magic" yazılımı sayesinde, ameliyat esnasında MR çekimi 24 dakika yerine 4 dakikada yapılıyor. Başarılarımızı rastlantıya değil, bilime ve çalışmalarımıza borçluyuz. Bilimi ithal eden değil üreten bir yapıya sahibiz. Bundaki en önemli etkenlerden biri ise eğitimlerini Türkiye'nin ve dünyanın en seçkin tıp fakültelerinde tamamlamış uzman hekim kadromuz. İhtiyaç duydukları tüm tıbbi standartlara sahip olan hekimlerimiz, haftada yarım günlerini bilimsel çalışmalara ayırarak, bu yönde de önemli katkılar sağlıyor.

Değerli Yeditepe Sağlık Okurları,
Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri Grubu ve sağlık alanındaki gelişmelerle ilgili bilgilere ulaşabileceğiniz dergimiz, size daha sağlıklı bir yaşamın kapılarını aralıyor. Keyifli okumalar dileğiyle...

Esen kalın...



GÜZELLİĞİNİZE DEĞER KATIN

Çeşitli nedenlerle yıpranan el ve ayakların bakımı sağlık ve estetik açıdan büyük önem taşır.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Bağdat Caddesi Polikliniği Medikal El ve Ayak Sağlığı Birimi'nde, hijyenik tırnak kesimi ve dizaynı, tırnak yüzeyinin temizlenmesi ve parlatılması, sertleşmiş derilerin giderilmesi uygulamaları el ve ayak bakım cihazları ile yapılır. Bu bakım, sağlıklı estetiğe yönelik özel bir bakımdır. Müdahale alanı, el hijyeni, dezenfeksiyon ve sterilizasyonu hastane standartlarında yapılmaktadır.

Merkezimizde Uygulanan Ayak Sağlığı Uygulamaları

- Medikal El ve Ayak Bakımı • Batık Tırnak Bakımı (Tel Tedavisi)
- Deforme Tırnak Bakımı • Diyabetik Ayak Bakımı
- Mantarlı Tırnak Tedavisi • Nasır Tedavisi • Siğil Tedavisi • Çatlak Topuk Bakımı



T.C. Yeditepe Üniversitesi
Hastaneleri Tıbbi Direktörü ve
Üroloji Anabilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Faruk Yencilek,
FEBU

Türkiye'nin ilk ve tek yıkanabilir yataklarına sahip olan hastanemizde, hastane enfeksiyonlarına karşı mücadelede büyük bir mevzi kazandık.

DEĞERLİ YEDİTEPE SAĞLIK OKURLARI,

Gücünü bilimden ve “Kanıtla Dayalı Tıp”tan alan T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri ile ilgili bilgi sahibi olabileceğiniz, en yeni teknolojilerle tanışacağınız bir dergimizi daha sizinle buluşturuyoruz. Dergimizin bu sayısında açılışı için heyecanla gün saydığımız, ülkemizin gözbebeği T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi’ni biraz daha yakından tanıyacaksınız.

Kendimize hep yapılanın en iyisini değil, yapılmayanı yapmayı görev edindik. Bu uğurda en yeni teknolojilerle donattığımız T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi, uzman akademik kadrosu, işini severek yapan personeli ve sağlık hizmetini evlerinize kadar ulaştıran ekipleriyle ülkemizin en önemli gurur kaynaklarından biri olacak.

Doğru tedavinin temeli olan erken ve doğru teşhis için bilgi, deneyim ve teknoloji iş birliğinin ne kadar önemli olduğunu farkındayız. Bu bilinçle T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi’ne titizlikle dahil ettiğimiz uzman akademik kadromuzun bilgi ve deneyimine ilaveten ameliyathane, radyoloji ve laboratuvarlarımızı en yeni ve güçlü teknolojik ekipman ve teçhizatla donattık. Pozitif bilimlerin her safhasında olduğu gibi tıp alanında da bilimi yakından, aktif olarak takip etmek çok önemli. Bu sebeple yeni hastanemizin genişleyen hekim kadrosunun büyük çoğunluğunu öğretim üyelerinden oluşturduk. İstanbul, Koşuyolu gibi kolay ulaşılabilir bir lokasyonda yer alan hastanemizdeki görevli hekimlerimize, bilimsel toplantılar yapabilmeleri ve tecrübelerini paylaşabilmeleri için gerekli ortamı oluşturmanın yanı sıra toplantı, konferans odaları ve ameliyathaneden görüntülü ve sesli canlı yayın yapabilecekleri güçlü bir teknik alt yapı hazırladık.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri hizmete girdiği ilk günden beri kendine özel bir görev edinerek “Hastane Enfeksiyonları” ile mücadeleye ayrı bir önem verdi. Koşuyolu’ndaki yeni hastanemizin tüm alanları, patenti Yeditepe Üniversitesi’ne ait antimikrobiyal maddeyle boyandı. Ayrıca Türkiye’nin ilk ve tek yıkanabilir yataklarına sahip olan hastanemizde, hastane enfeksiyonlarına karşı mücadelede büyük bir mevzi kazandık.

Kıymetli Yeditepe Sağlık Okurları,
Dergimizin bu sayısının kapak konusunu İSTEK Vakfı ve Yeditepe Üniversitesi’nin Kurucu ve Onursal Başkanı Bedrettin Dalan’la röportaja ayırdık. Dünyada erkeklerde yaygın görülen prostat kanserinin, hem teşhis hem de tedavisindeki son gelişmeler ve Tüp Bebek Tedavisi Merkezi’imizdeki yenilikler ve kişiye özel tüp bebek tedavileriyle ilgili bilgileri de dergimizin sayfalarında bulabilirsiniz.

Sağlıklı günlerde buluşmak dileğiyle...



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

VARİSLER KABUSUNUZ OLMASIN!

EGZERSİZLER
İLE VARİSİ
ÖNLEYİN!

SOĞUK SUYLA
BACAKLARINIZI
YIKAYIN!

DOĞRU VE
SAĞLIKLI
BESLENİN!

Kalp ve Damar Cerrahisi Bölümümüzde SGK anlaşmamız vardır.



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1
Ataşehir-İstanbul
T: 0216 578 40 00 F: 0216 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
T: 0216 467 88 60-65 F: 0216 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
Sakir Kesenir Cad. Gazi Umur Paşa Sok. No: 28 34349
Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 2500
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ
Koşuyolu Mah. Koşuyolu Cad. No: 168 34718
Kadıköy/İstanbul
T: 0216 578 50 00 F: 0216 578 50 99
www.yeditepehastanesi.com.tr





MERCER

KAHVALTI NE KADAR ÖNEMLİ?

Kahvaltı yapmadan evden çıkmak pek de sağlıklı değil ancak şu da var: Beslenme uzmanı Dr. Mike Roussel, “Vücudunuz her zaman sizi öğle yemeğine kadar idare edecek enerjiye sahiptir” diyor. Uzmanların dikkat çektiği bir başka konu da sabah kahvaltısı yerine üzerine süt dökülmüş gevrekler yemek. Bazı gıda firmaları reklamlarla insanları “kahvaltı yapmadan öğle yemeğine kadar idare edebilecekleri” süt + gevrekten oluşan bir beslenme alışkanlığına teşvik ediyor. Elbette süt+gevrek yemek de sağlıklı sayılmaz ama şöyle yumurtalı, tereyağlı bir kahvaltının yerini de hiçbir şey tutamaz!



Elma Sirkesi Zayılatıyor

İsveçli bilim insanlarının yaptığı bir araştırma, ekmeğin yanında elma sirkesi tüketen kişilerin, diğerlerine kıyasla daha uzun süre tok kaldığını ortaya koydu. Japonya’da yapılan başka bir araştırma ise 12 hafta boyunca günde bir veya iki çorba kaşığı elma sirkesi içenlerin bir-iki kilo verdiklerini, içmeyenlerin hiç kilo vermediklerini saptadı. Arizona State Üniversitesi Beslenme Bölümü Başkanı Dr. Carol Johnston, elma sirkesinin özellikle karbonhidratlarla birlikte tüketildiğinde kilo vermeye yardımcı olduğunu ifade ediyor.

Bir kahve içip kendine gelmek...

Pek çoğumuz güne bir kupa dolusu kahveyle ya da şöyle okkalı bir Türk kahvesiyle başlıyoruz. Bunu da güne zinde başlamak için yapıyoruz. Ancak kahvenin işe yaramadığı durumlar da var. Uzmanlara göre peş peşe geçirilen uykusuz gecelerin sayısı üçten fazlaysa, iki kupa dolusu sert, şekersiz kahve de içseniz pek işe yaramıyor. Army Research Laboratory araştırmacılarına göre kafein, sadece beş saat uykuyla idare ettiğiniz iki günü telafi edebiliyor. Daha fazla uykusuz kaldıysanız, uyuma isteği uyandıran sinir taşıyıcısı adezonin üretimi yükseliyor ve ne kadar kahve içerseniz için uykusuzluğa yenik düşüyorsunuz.





YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ



UMUTLAR, ŞİMDİ YEDİTEPE 'DE YEŞERİYOR

Karaciğer Nakli Merkezimiz Hizmetinizde!

SGK Mensuplarından Fark Alınmamaktadır.



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4, 4/1
Ataşehir-İstanbul
T: 0216 578 40 00 F: 0216 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
T: 0216 467 88 60-65 F: 0216 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
Şakir Kesebir Cad. Gazi Umut Paşa Sok. No: 28 34349
Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 2500
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ
Koşuyolu Mah. Koşuyolu Cad. No: 168 34718
Kadıköy/İstanbul
T: 0216 578 50 00 F: 0216 578 50 99
www.yeditepehastanesi.com.tr





MERCER

Telefon açın, rahatlayın

Yapılan bir araştırmaya göre, erkekler için stresten uzaklaşmanın en etkili ve pratik yolu, sevdikleri birine telefon açmaktan geçiyor. Erkeklerin stresten uzaklaşması için kalabalık ortamlara girmesine gerek olmadığını söyleyen uzmanlar tek bir telefon görüşmesiyle bile erkeklerin gerilimlerini üstlerinden atacaklarını öne sürüyor. Bunun nedeni ise son üç yıl kapsayan bir araştırma. Buna göre son üç yılda yaptıkları telefon konuşması sayısını artıran erkekler, diğerlerine göre %17 daha az stres yaşamış.



Özilgen'in Kitabı Çin'de Ders Kitabı Oluyor

Yeditepe Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Doç. Dr. Sibel Özilgen'in "Cooking as a Chemical Reaction - Kimyasal Tepkime Olarak Pişirme" isimli kitabı Çinceye çevrilerek Çin'de ders kitabı olarak okutulmaya başlayacak. Çin'deki China Light Industry Press yayınevini, kitabın yayın haklarına sahip olan ABD'li yayınevi CRC-Press'le yaptığı kontratla Çinceye çevrilen kitap, İngilizcenin yanı sıra Çince olarak da okutulabilecek. Dünyanın birçok önemli üniversitesinin kütüphanesinde bulunan kitap, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Gıda Bilimi ve Teknolojisi, Beslenme ve Diyetetik ve Gıda Mühendisliği eğitimi gören öğrencilere öneriliyor ve yardımcı ders kitabı olarak okutuluyor. Kitap, temel mutfak matematiği, temel gıda kimyası, su, karbonhidratlar, proteinler ve yağların kimyasal yapıları ve gıda üretimindeki fonksiyonları, duyu analizi ve gıda katkı maddeleri konularını kapsıyor.

TARÇIN VE İNSAN BEYİNİ

Son araştırmalara göre daha çok tarçın tüketmek beyindeki hafıza ve öğrenme ile ilgili bölümlerde protein seviyesini yükseltiyor. Araştırmanın, öğrenme kapasitesi düşük fareleri 30 gün boyunca tarçınla besleme esasına dayandığını belirten uzmanlar, bu farelerin, bir ayın ardından, iyi öğrenme kapasitesine sahip farelerin seviyesine yetiştiğini ortaya koydu. Ayrıca tarçındaki sinamaldehydin istenmeyen pıhtılaşmaları önlediğini, iltihabı bertaraf ettiğini, bakterilerin ve mantar hastalıklarının yayılmasını engellediğini belirtelim. ABD'de bulunan Wheeling Jesuit Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre ise tarçın kokusu hafızayı geliştiriyor ve bilişsel fonksiyonu artırıyor.



Hastanemizde doğan çocuklara İSTEK Okulları'nda

%20
indirim



Kayıtlar devam ediyor



MERCEK

MÜZİK, GERÇEKTEN RUHUN GIDASISI!

Eğer siz de kendinizi kötü hissettiğinizde müzik dinliyorsanız, bu araştırmanın sonucuna hiç şaşırmayacaksınız. Kanada-Montreal'daki McGill Üniversitesi'nde 17 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmaya göre müzik dinlemek; cinsel ilişkiye girdiğiniz, uyarıcı ilaçlar aldığınız ve yemek yediğiniz zaman beyninizde devreye giren kimyasal sistemi aynı şekilde uyarıyor! Sözün özü: Moraliniz bozursa, müzik dinlemeye devam!



Fonocerrahi Vaka Tartışmaları

Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi ile Ses, Konuşma ve Yutma Bozuklukları Derneği iş birliği ile düzenlenen "Fonocerrahi Vaka Tartışmaları" konulu toplantı hastanenin Koşuyolu'ndaki konferans salonunda gerçekleştirildi. Prof. Dr. Ferhan Öz moderatörlüğünde, Doç. Dr. Sevtap Akbulut, Doç. Dr. Esra Özebe, Doç. Dr. Zeynep Alkan, Prof. Dr. Seyhun Topbaş, Doç. Dr. Hakan Birkent ve Prof. Dr. Kürşat Yelken'in ses, konuşma ve yutma bozukluklarına ilişkin sunumlar yaptığı toplantı yoğun ilgi gördü.

Her çocuğa bir evcil hayvan!

İngiltere'deki Cambridge Üniversitesi Psikiyatri bölümünün yürüttüğü bir araştırmaya göre, çocukluk çağında evcil hayvan sahibi olanlar, ileriki yaşlarında herhangi bir toplumsal sorun yaşamıyor. Araştırmayı yürüten ekibin başındaki uzman William T. Cassels'in Journal of Applied Developmental Psychology dergisinde yayınlanan makalesine göre çocukluk çağında hayvan sahibi olan insanlar, onların mutlu, mutsuz, hasta, muhtaç hallerine tanıklık ederek bir canlıya nasıl yaklaşmaları gerektiğine dair bilgi sahibi oluyor. Bu da ileriki yaşlarında aile bireylerinden birinin ya da kendilerine yakın olanların sorunlarına ortak olmalarını, onların mutluluklarını paylaşmalarını kolaylaştırıyor. Dahası, evcil hayvanlar akıl sağlığını da olumlu yönde etkilerken evcil hayvan besleyenlerde stres, anksiyete ve depresyona daha az rastlanıyor.





**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA
VE UYGULAMA MERKEZİ**



**GÖZ BOZUKLUĞU, ÇOCUĞUNUZUN
OKUL BAŞARISINI ENGELLEMESİN!**

Göz kontrolü ile çocuğunuzun başarısına katkıda bulunun!



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1
Ataşehir-İstanbul
T: 0216 578 40 00 F: 0216 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ**
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
T: 0216 467 88 60-65 F: 0216 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ**
Sakir Kesebir Cad. Gazi Umut Paşa Sok. No: 28 34349
Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 2500
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ
Koşuyolu Mah. Koşuyolu Cad. No: 168 34718
Kadıköy/İstanbul
T: 0216 578 50 00 F: 0216 578 50 99
www.yeditepehastanesi.com.tr





MERCEK

NE KADAR KULLANMAK GEREK?

Her gün kullandığımız ürünlerin miktarı acaba az mı yoksa yine de çok mu? Örneğin şampuan... Uzmanlar, kadınların en çok şampuanı gereksiz yere harcadığına dikkat çekiyor. Bunda reklamların da payı var elbette ancak uzmanına kulak vermek gerekirse, baş ve işaret parmağımızla yapacağımız bir sıfır işareti, aynı zamanda ne kadar şampuan kullanmamız gerektiğini de gösteriyor. Ortalama olarak bir tavla pulu iriliğinde diye de tanımlayabileceğimiz miktarı iki eşit parçaya bölmeyi unutmayın.

Dizi izlemek keyifli ama...

İnternet üzerinden dizi izlemek tam bir çılgınlık haline geldi. Televizyon dizilerinde hiç değilse reklam araları oluyor ama internette durum öyle değil. Bu da insanların yerlerinden kıpırdamadan, saatlerce ekran karşısında kalmasına sebep oluyor. Özellikle de çalışan kesim, hafta sonlarının neredeyse tamamını dizi izleyerek geçiriyor. Yapılan son araştırmalardan birine göre 2,5 saat ekran karşısında kaldıktan sonra geçirilen her ilave iki saat, akciğer atardamarlarında tıkanma riskini yüzde 40 oranında artırıyor. Uzun süreli hareketsizlik ise bacaklarda pıhtılaşmalara sebep olabiliyor. Uzmanlar, özellikle hareketsiz bir hayat sürenlerin tehlikede olduğuna dikkat çekiyor ve "Dizi izlerken arada bir pozisyon değiştirin, su içmek için ya da tualete gitmek için yerinizden kalkın. Hatta ara verip alışverişe, yürüyüşe çıkın" diyor.



Sertifikalar Verildi

Dünyada birçok örneği olan markalı derslerin Türkiye'deki ilk örneği Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ve Bayer İlaç işbirliğiyle gerçekleştirildi. "Bayer ile İlaç Sektörü (PIWB)" isimli derslerin sonuncusu Bayer İlaç Türkiye Müdürü Dr. Oğuz Mülazımoğlu'nun katılımıyla yapıldı. Dersin ardından katılımcı öğrencilere sertifikaları verildi. Yeditepe Üniversitesi Mavi Salon'daki son derse, Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Meriç Köksal Akkoç, Dekan Yardımcıları Doç. Dr. Hande Sipahi ve Yrd. Doç. Dr. E. Ece Gürdal Hakgör ile Bayer Türkiye Müdürü Dr. Oğuz Mülazımoğlu, Medikal Müdürü Sabahat Oral, Farmakovijilans & Medikal Enformasyon Ülke Müdürü Uzm. Ecz. Banu Ünal ve çok sayıda üst düzey yetkili katıldı. Derste konuşan Bayer Türkiye Müdürü Dr. Oğuz Mülazımoğlu, dersler boyunca öğrencilerin kendilerine ilham kaynağı olduğunu belirterek yeni kavramın "Ters mentorluk" olduğunu ve kendilerinin de öğrencilerden çok şey öğrendiğini kaydetti.





YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ



LAPAROSKOPİK

OBEZİTE CERRAHİSİ

Obezite hastalarının tedavisinde uygulanan kapalı bir cerrahi yöntemdir. Uygulama sırasında açık ameliyat yapmadan, midenin küçültülmesi hedeflenir. Küçülen mide sayesinde hasta fazla kilolarını hızla ve sağlıklı şekilde vermeye başlar.

www.yeditepehastanesi.com.tr



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1
Ataşehir-İstanbul
T: 0216 578 40 00 F: 0216 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
T: 0216 467 88 60-65 F: 0216 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
Şakir Kesenir Cad. Gazi Umut Paşa Sok. No: 28 34349
Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 2500
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ
Koşuyolu Mah. Koşuyolu Cad. No: 168 34718
Kadıköy/İstanbul
T: 0216 578 50 00 F: 0216 578 50 99
www.yeditepehastanesi.com.tr





MERCER

KUZGUNA YAVRUSU ANKA GÖRÜNÜR AMA...

Dünyayı obez gelecek endişesi sarmışken, Yale Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmanın sonucu şaşırttı. Buna göre ebeveynler, çocuklarının kilosunu söz konusu olduğunda epey iyimser davranıyor. Örneğin çocuğu obez olan anne-babaların sadece yüzde 10'u bu gerçeği kabullenirken, kalan yüzde 90'ı çocuğunu obez olarak tanımlamaya yanaşmıyor. Dahası, çocuğu da kendisi gibi obez olan ebeveynlerin ancak yüzde 47'si bu gerçeği kabulleniyor.



Banyo malzemelerinin temizliği önemli!

New York Üniversitesi Tıp Fakültesi, Mikrobiyoloji ve Patoloji bölümünün yaptığı bir araştırmaya göre evimizdeki "mikrop yuvası" yerler sıralamasında mutfak birinci, yatak odası ikinci, banyo üçüncü sırada yer alıyor. Uzmanlara göre banyolarımızda temizliğine en çok dikkat etmemiz gereken malzemeler şöyle: Banyo lifleri (altı ayda bir değiştirin), diş fırçaları (yılıda dört kez yenileyin), yüz havlusu (iki ya da üç günde bir yeni havluyla değiştirin) ve vücut havlusu ya da bornoz (havluyu her hafta, bornozu iki haftada bir yıkayın).

Amma çok gürültü var!

Dünya Sağlık Örgütü, yapılan bir ön analize göre, 35 yaş altı her beş yetişkinden ikisinde çeşitli seviyelerde işitme kaybı olduğunu tahmin ettiklerini açıkladı. Ülkemizde yaklaşık 3 milyon, tüm dünyada ise 600 milyon işitme engelli olduğu düşünülürse; bir de işitme kaybına neden olan faktörlerin yüzde 60'ının önlenemez olduğu göz önüne alınır, yok yere sağır olmayı göze aldığımız da söylenebilir. İnsan sesinin 25-35 desibel aralığında olduğunu düşünürsek, kulağımız için 85 desibelin üstü işitme kaybına yol açıyor. Üst sınırimız ise 120-130 desibel. Bu aralıktaki sesi dinlemiyoruz zaten, duyduğumuz anda kulağımız ve beynimiz isyan ediyor. Önlenemez faktörlere göz atacak olursak, örneğin rock müzik konserlerinde 1,5-2 saat boyunca 135-145 desibellik ses dalgalarına maruz kalıyoruz. Ambulans ya da itfaiye sirenleri 115 desibellik ses çıkarıyor. Çığlık çığlığa ağlayan bebeklerin sesi 90 desibele ulaşırken, saç kurutma makinesinin sesi bile 85 desibelle bizi işitme kaybına doğru itiyor. Bir de küçük bilgi verelim: Bugüne kadar ölçülebilen en yüksek desibelin Tunguska Nehri yakınlarında 30 Haziran 1908 tarihinde gerçekleşen patlama olduğu sanılıyor. Tahminlere göre bu gizemli patlamada duyulan ses 300-315 desibel kadardı ve bu da 1000 megatonluk bombanın aynı anda patlamasıyla duyulacak sese eşdeğerti.





YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

YALNIZ DEĞİLSİNİZ !

PEDİATRİK KEMİK İLİĞİ MERKEZİMİZ HİZMETİNİZDE



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1
Atasehir-İstanbul
T: 0216 578 40 00 F: 0216 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
T: 0216 467 88 60-65 F: 0216 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
Şakir Kesebir Cad. Gazi Umüt Paşa Sok. No: 28 34349
Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 2500
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ
Koşuyolu Mah. Koşuyolu Cad. No: 168 34718
Kadıköy/İstanbul
T: 0216 578 50 00 F: 0216 578 50 99
www.yeditepehastanesi.com.tr



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



www.yeditepehastanesi.com.tr





“DÜNYA HASTANECİLİĞİNDE YENİ BİR ÇİĞİR AÇTIK”

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ KURUCU VE ONURSAL BAŞKANI BEDRETTİN DALAN, ÖNÜMÜZDEKİ AYLARDA RESMİ AÇILIŞI YAPILAMASI BEKLENEN T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ HAKKINDA ÇARPICI AÇIKLAMALAR YAPTI: “BİR GÜN MUTLAKA AVRUPA VE ABD DE DÂHİL BÜTÜN HASTANELER BİZE BENZEMEK ZORUNDA KALACAK.”

RÖPORTAJ: YAŞAR BURAK MERİÇ
FOTOĞRAFLAR: HAKAN AYDOĞAN

Öncü vizyonu, sıfır hastane enfeksiyonu, köşesiz, mikrop barındırmayan duvarları, yıkanabilir yatakları, merkezi konumu, çağdaş teknolojileri, dünya çapında doktorları ve 100 milyon doları aşan yatırımıyla T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi, dünya hastaneciliğindeki çıtayı çok yukarıya taşıyor. İsterseniz konuyu en iyi bilen kişiye gidelim ve T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi'nin hikâyesini Yeditepe Üniversitesi Kurucu ve Onursal Başkanı Bedrettin Dalan'dan dinleyelim:

“T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi'ni anlamak için önce T.C. Yeditepe Üniversitesi hastanelerini anlamak gerekiyor. Birinci hastanemiz bundan 14 yıl önce kurulduğu zaman sevdiğim bir kardeşim, eski Ulaştırma Bakanı Veysel Atasoy vefat etmişti. Vefat nedeni de tırnak çektirirken aldığı hastane mikrobuydu. O sırada hastane inşaatına yeni başlamıştım ve bir mühendis olarak “Ne yapmalıyım ki hastane mikrobi oluşmasın, insanlar çok basit bir şeyden hayatını kaybetmesin” diye düşündüm. Zira hastanelerde ilaçların öldüremediği mikroplar daha sonra inanılmaz bir direnç kazanıyor ve ameliyat sonrası açık yaraya girerse ölümcül sonuçlar doğurabiliyor. Bu yüzden bir mühendis olarak yapabileceğim her şeyi yapmaya çalıştım ve her türlü hastane mikrobuna karşı önlem aldım.”

TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK YIKANABİLİR KARYOLALARI
“İlk adımda Türkiye'nin ilk ve tek yıkanabilir karyolalarını satın aldım. Sadece karyolalar 5-6 milyon dolarlık fark oluşturuyor. Ki şimdi insanlar bu paraya hastane kuruyor. Odadan hasta çıktığı zaman karyola, yatak yüksek sıcaklıkta suyla yıkanıyor, ilaçla dezenfekte olup geliyor. Bu sistemde hastane mikrobi oluşması fevkalade zor.

KAPAK KONUSU

Artı 14 yıl öncenin şartlarında havayı yukarıdan bastım, tuvaletten çekip aldım. Dolayısıyla tuvaletlerde negatif basınç, odalarda pozitif basınç oluştu. Yani odadaki mikroplar banyodan çıkıp gidiyor, banyodaki herhangi bir mikrobu da odaya geçme şansı kalmıyor. Havalandırma sistemini paslanmaz çelikten yaptım. Türkiye’deki hemen hemen bütün hastanelerin paslanmaz çelik olan havalandırma boruları birbirlerine üç metre kalaylı demirle bağlı. Hâlbuki kalayla demir pas yapar. Maalesef bizim müteahhit de aynısını yapmış, son anda fark ettim. Tavanları söktük, tam altı ayda paslanmaz çelikten yaptık. Birinci hastaneye çok ciddi emek verdik. Bu yüzden eski hastanemiz sağlık standartları konusunda dünyanın en önemli kuruluşu olarak kabul edilen JCI (Joint Commission International) tarafından ‘Dünyanın En Temiz Hastanesi’ seçildi.”

“MİKROP BİZDEN KORKSUN”

“T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi ise tamamen farklı bir kulvarda, dünyada eşi benzeri olmayan bir kalitede... Artık JCI standardının çok üzerine çıktı. Zira yeni hastane sadece mikroba karşı korunmuyor, aynı zamanda saldırgan bir hastane. ‘Mikrop bizden korksun!’ O noktaya geldik. Üniversitemizin biyoteknoloji laboratuvarlarında iki senelik bir çalışmanın ardından bir molekül bulduk. Molekülün temeli bora dayanıyor. Sterilizasyon konusunda yaptığımız bileşik, mikroplara karşı enteresan bir netice verdi. Yeryüzünde bilinen bütün mikropları öldürüyor; normal insan hücresine de hiçbir zararı yok. Bu molekülün bir başka özelliği de stabil olması. 1250 dereceye kadar sistem bozulmuyor. Almanya’dan döndükten sonra T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi’nin start’ını verdim.”

TEPEDEN TIRNAĞA ANTİMİKROBİYAL

“Yeni hastanenin yapımı sırasında ‘Biz niye bu molekülü yeni hastanemizin inşaatında kullanmıyoruz’ dedim. Önce

boyalardan başladık. 15-20 defa değişik yüzdelerde kullandık ve tam optimal noktayı bulduk. Bu denemelerden sonra öyle bir noktaya geldik ki boya bozulmadığı gibi hayatı boyunca da antimikrobiyal hale geldi. Ondan sonra yer plastiklerinde bu molekülü uygulamaya başladık. Böylece hastanenin yüzeylerinde kullanılan tüm malzemeleri antimikrobiyal hale getirdik. Buna kapı kolları, elektrik düğmeleri, tuvalet kapakları ve armatürler dâhil.

Ayrıca Amerikalıların geliştirdiği corian diye bir malzeme vardır. Genellikle laboratuvarlarda masaların üzerine uygulanır. Çok sert olduğu için çizilmez ve içinde mikrop birikmez. Ancak mikrobu öldürmez. Bu malzemenin içine de imalat esnasında ürettiğimiz bor temelli bileşiği kattık ve antimikrobiyal hale getirdik. Dolayısıyla yeni hastanedeki tuvalet ve banyoların tamamı antimikrobiyal corian oldu.”



“ATATÜRK’ÜN SÖylediği NOKTAYA GELDİK”

“Atatürk, ‘Beni Türk hekimlerine emanet edin’ diyor ya, kesinlikle Almanya’da olsam ilk işim kendimi Yeditepe Üniversitesi hastanelerindeki Türk doktorlarına emanet etmek olur. Bizim artık ne Almanya ne de ABD’ye sağlık konusunda ihtiyacımız kalmadı. Ancak insanlarımızı şunu söyleyeyim. Sağlık sektöründeki ortalama kalitemiz, birçok Batı Avrupa ülkesinden ileride. Güvensinler Türk doktorlarına, artık üzerimizdeki kompleksi atalım. Türkiye’de ABD’nin, Avrupa’nın üzerinde pek çok hastane var.”

ANTİBAKTERİYEL DEĞİL, ANTİMİKROBİYAL

“Türkiye’deki büyük filtre şirketlerinin hepsiyle deneyler yaptık. Hava filtrelerinin tamamını antimikrobiyal hale getirdik. Ayrıca yeni hastanenin eski hastanede olduğu gibi penceresi yoktur. Dışarıdan gelen hava, hem partiküllerinden hem de mikroplardan arındırılarak içeri verilir. Bir anlamda hastanenin tüm havası ameliyathanenin havası gibi steril hale geldi. Ayrıca doktorlar hastanelerde kapıları genelde dirsekleriyle açar çünkü en fazla mikrop kapı kollarında bulunur. Kapı kolları için de bu bileşiği kullandık ve mikropların yüzde 100’ünü öldürecek hale getirdik. Dikkat edin; antibakteriyel demiyorum, antimikrobiyal. Çünkü bakteri toplam mikrop yükünün yüzde 5’ini oluşturur. Bu önlemlerden sonra kapı kollarını dirsekle açmaya gerek kalmadı.”

DEVASA BİR STERİLİZASYON CİHAZI

“Bir hastane düşünün ki devasa bir sterilizasyon cihazı gibi çalışıyor. İşte T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi böyle bir yer. Zira ameliyat sonrası ölümlerin yüzde 60’ı hastane mikrobundan kaynaklanıyor. Hastane mikrobiyotik kapanların iyileşme şansı çok az. Tesadüfen iyileşirse de maliyeti çok yüksek oluyor. Birinci hastanemizin açılışında

“Bir hastane düşünün ki devasa bir sterilizasyon cihazı gibi çalışıyor. İşte T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi böyle bir yer.”



doktorlara şunları söyledim. ‘Şu anki teknolojiyle dünyada var olan tüm alet ve görüntüleme cihazlarının en üst seviyesini size aldım.

Ahlaken, vicdanen, Allah ve insanlığa karşı bir sorumluluğum kalmadı. Size düşen görev de mevcut ilim ve teknolojiye en yüksek seviyede ne varsa öğrenmek. Bilgi ve beceri eksikliğinden insan hayatını tehlikeye atmanızı istemiyorum’ dedim. Ne mutlu ki 14 yıldır hastanelerimizin hiçbirinde Malpraktis (Kısaca hekimliğin kötü uygulanması ya da hekim hatası) olmadı. Yeni hastanedeki bütün doktorlar da aynı felsefeyle çalışmaya başladılar.”

EN GELİŞMİŞ TEKNOLOJİ

Özellikle yeni hastanede ABD’de daha bulunmayan teknolojileri getirdik. Dünyanın ilk üç Tesla Hibrid MR cihazını, intraoperatif kullanımla beyin cerrahisi ameliyatlarında hastalarımızın hizmetine sunduk. T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi, State of Art, yani en gelişmiş teknolojilere sahip. Yakında JCI’den yeni hastaneyi denetlemeye gelirler. Söyleyecekleri şey belli, ‘Kontrol skalamızın üzerinde’ yazacaklar. ‘Böyle bir hastane yok, belki de teftiş edemeyiz’ diyecekler. Evet, gerçekten de öyle...”

KÖŞESİZ HASTANE YAPTIK

“T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi mimari açıdan da farklı... Bu detay benim aklıma geldi; yapımı o yüzden altı ay gecikti. Yeni hastanenin duvarlarında sivri köşeler yoktur. Zira sivri köşeleri istediğin kadar bezle sil, altında bir boşluk kalır ve oralarda mikrop saklanır. Mühendislikte buna radius’lu, yani yuvarlak köşeli denir. Yeni hastanenin köşeleri, hem dış bükey hem iç bükey, yani hepsi yuvarlak. Dolayısıyla mikrobun binada da saklanma şansı kalmadı. Dünyada hastane mimarisinde çığır açtık.



KAPAK KONUSU

Bu hastaneye gelen kimse mikrop kapacağından korkmasın. Mikrop hastadan korksun, hastaneden korksun... Mikropları korkutan hastane yaptık.”

“BÜTÜN HASTANELER BİZE BENZEMEK ZORUNDA”

“Bir gün gelecek Avrupa ve ABD de dâhil bütün hastaneler Yeditepe Üniversitesi hastanelerini taklit edecek. Herkes şunu söylüyor: ‘Hasta bilmez; lobileri şık, görkemli yap, cihazların, MR’ın son teknolojiymiş kimse anlamaz.’ Otel lobisi gibi lüks, halılı, kadife perdeleri olan bir hastane yaptığın zaman aslında bunun anlamı şu: Hastanı tehlikeye atıyorsun. Halının ve kadife perdenin içinde inanılmaz mikrop birikir. Bizim hastaneye gelen hastalara tavsiyem şu: ‘Sakin ola yerde halısı, kadife perdesi olan hastanelere gitmesin.’ Bunlar gösteriş yapıyor ama hastayı düşünmüyorlar. Yeditepe Üniversitesi hastanelerinin girişleri de, odaları da çok sadedir. Hastanın ihtiyacı olan her şey vardır, ihtiyacı olmayan hiçbir şey yoktur.

Biz hastaları kandırmak için hiçbir zaman böyle şeylere tevessül etmedik, etmeyiz de...”

DÜNYA ÇAPINDA DOKTORLAR

“Prof. Dr. Gazi Yaşargil, Prof. Dr. Uğur Türe gibi beyin cerrahisinde dünya çapında doktorlarımız var. Örneğin Uğur Türe bugüne kadar bir kez bile televizyona çıkmamıştır. ‘Ben işimle meşgul olurum’ der. Bundan 14 yıl önce doçent olarak geldi hastanemize... Şu anda Dünya Nöroşirürji Dernekleri Federasyonu Onursal Başkanı oldu. Elit beyin cerrahlarının hepsinin saydığı, en genç yaştaki başkan... Son derece alçak gönüllü bir insandır. Kendi ameliyat teknolojileri var. Bugüne kadar hastanemizde 4 binin üzerinde hasta ameliyat etti, ameliyathanede hayatını kaybeden tek bir kişi olmadı. Bir tane bile mikrop kapma olayı yok. Sıfır hata Allah’a mahsustur ama Allah’ın ona verdiği yetenek sayesinde sıfır hatayla devam ediyor. Prof. Dr. Gazi Yaşargil, Uğur’un hocası. Bundan 10 yıl önce Yaşargil, bana şunu söyledi. ‘1950’lere kadar beyin cerrahisi Harvey Williams Cushing isimli bir doktorun buluşlarıyla yürüdü. Ondan bayrağı ben aldım. 2000’li yıllara kadar ben taşıdım. Şimdi benim koltuğuma Prof. Dr. Uğur Türe oturdu.’ Uğur Türe o kadar alçakgönüllü ki bunları söylediğim için üzülmüş bile olabilir...”



“TÜRKİYE’NİN EN İYİ HEMŞİRELERİNE SAHİBİZ”

“Hemşireler zincirin çok önemli bir halkası. Kendi çocuklarımız artık kendi hastalarımıza bakıyor. Türkiye’nin en iyi hemşirelerine sahibiz. Hepsini biz yetiştiriyoruz, hepsi bir yabancı dil biliyor. Burası farklı bir yer. ABD’de hasta olsam koşarak Türkiye’ye gelir, Yeditepe Üniversitesi hastanelerinde tedavi edilme isterdim.”



“GÜZEL BİR KIZINIZ OLURSA DAMAT OLMAK İSTEYEN ÇOK OLUR”

“Zamanında tüccar olduğum için önce doktorları alıp sonra hastaneyi kurmadım. Önce doktorların hayranlık duyacağı bir hastane kurdum. Hastaneyi kurarken de doktorları işime karıştırmadım. Doktorlar hastayı tedavi etmesini bilir ama inşaat, teknoloji bilmez. Ben mühendisim, onu bilirim. O yüzden hastaneleri kurarken, hiçbir doktordan referans almadan, kendi tecrübe ve mühendisliğime dayanarak inşaatı bitirdim. Yeditepe Üniversitesi hastanelerinin kalitesi ortada. Tabii güzel bir kızın olursa, damat olmak isteyen çok olur. Bu kadar çok iyi doktoru toplamamızın nedeni içinde keyifle çalışacakları bir yer yaratmamızdı. İkinci olarak üniversite hastanesi olmamızdı; kariyer yapabiliyorlar. Üçüncü olarak da bilimsel çalışmalarına imkân vermemiz oldu. Her hafta yarım gün onların bilimsel çalışma günüdür. Artı hastaneyi üniversitedeki son derece geniş laboratuvarlar destekler. Biyoteknoloji ve nanoteknoloji laboratuvarlarımızda bilim insanları, hocalarımızla birlikte çalışarak proje üretiyor, yenilikler yapıyor. Biz tıbbi teknikleri hep Avrupa’dan, ABD’den alacak değiliz. Kendimizde üretiyoruz, birçok konuda...”

MERKEZİ KONUMUYLA DA İDDİALİ

“Bundan 20 sene önce yeni hastanenin arazisini üniversite yapmak için almıştım. Baktım üniversite yapmak için küçük geldi. O zaman, ne Marmaray ne de Tünel geçiyordu altından. Marmaray tam ortasından geçti. Tam ortasından geçince alttan iki kat bodrumu Marmaray aldı. Tabii hem manyetik alan geçiyor hem de vibrasyon var; ‘yukarıyı rahatsız eder’ diye, mühendis olarak gereken tedbiri aldım. Temelin altına iki metre kum koydum. Alttaki temele de çok sık demir koyarak, Faraday kafesi yaptım. Ölçümleri yaptık; ne bir gram manyetik alan ne de bir milimetre vibrasyon çıktı. Geçtiğimiz sene Avrasya Tüneli de oradan geçti. Metro istasyonu da biraz ilerisine geldi. Dediler ki, Bedrettin Dalan daha önce belediye başkanı olduğu için bunların nereden geçtiğini biliyordu, ona göre hastanenin yerini aldı. Hiç alakası yok. Gerçekten konum itibarıyla da T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi çok merkezi bir yerde.”



SAĞLIK

KİŞİYE ÖZEL TÜP

BEBEK TEDAVİSİ

TÜP BEBEK TEDAVİSİNDE DENEMELERİNİZ BAŞARISIZ OLDUYSA DOĞRU YERE BAKIYORSUNUZ. T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM ANABİLİM DALI BAŞKANI, TÜP BEBEK MERKEZİ DİREKTÖRÜ PROF. DR. CEM FİCİCİOĞLU'NA GÖRE TEDAVİ STANDART DEĞİL, KİŞİYE ÖZEL OLDUĞUNDA BAŞARI ŞANSI DA YÜKSELİYOR.

RÖPORTAJ: YAŞAR BURAK MERİC
FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ

Tüp bebek nedir, nasıl yapılır?

Tüp bebek uygulaması tedavinin bazen ilk bazen de son basamağını teşkil eder. Tüp bebek uygulamasında tedaviye başlarken belli günlerin önemi var. Bu uygulamalarda amacımız kadın eşlerde yumurta üretimini sağlamak. Daha sonra yumurtayı erkek eşten alınan sperm ile laboratuvar ortamında döllüyoruz. Sonraki süreçte döllenmiş yumurtaların bölünmesinin takip edilmesi gerekiyor. En uygun gün (ikinci, üçüncü ya da beşinci gün) geldiğinde embriyoyu ana rahmine naklediyoruz. Bazen takipler esnasında rahim içinin yeteri kadar hazır olmadığını gördüğümüzde yumurtaları donduruyoruz. Gerekli hazırlıkları yaptıktan sonra embriyoyu transfer etmeyi de tercih edebiliyoruz.

Tüp bebek tedavisi kaç gün sürüyor? Bu süreçte hastanede yatılır mı?

Yaklaşık olarak adetini ikinci günü başlıyor ve 10 gün süren bir yumurtlama tedavisinin ardından iki gün sonra yumurtalar toplanıyor. Toplandıktan sonra beş gün içerisinde transferinin yapılması gerekiyor. Totaline baktığımızda 17 gün süren bir süreçten bahsediyoruz. Hastanın yumurta toplama ve embriyo transferi için iki-üç kez gelmesi ve bu işlemlerin ardından yarım saat, bir saat dinlenmesi yeterli olacak. Sedasyon altında yani uyutularak yapıldığından herhangi bir ağrı söz konusu olmuyor.



TÜP BEBEK TEDAVİSİ KADIN EŞTE HİÇ YUMURTA ÜRETİMİ YOKSA YANI BİR MENOPOZ DURUMU SÖZ KONUSUYSA YA DA ERKEKTE HİÇ SPERMIN OLMADIĞI NADİR DURUMLARDA UYGULANAMAZ

Tüp bebek tedavisi kimlere uygulanır, kimlere uygulanmaz?

Tüp bebek tedavisi her hastaya yani yumurta üreten her hastaya uygulanır. Ancak çiftlerin resmi olarak evli olması, kadın eşte yumurta, erkek eşte sperm bulunması gerekir. Tüp bebek tedavisi ilk ortaya çıktığı yıllarda sadece tüpleri kapalı olan insanlarda uygulanıyordu. Ancak günümüzde yumurta rezervlerinin azaldığı, hastanın sınırlı zamanının kaldığı ya da kadın veya erkek eşte herhangi bir problem olmamasına rağmen gebeliğin gerçekleşmediği durumlarda uygulanabiliyor. Ayrıca çikolata kisti denilen rahatsızlığın ileri evrelerinde ya da sperm sayılarının az olması durumunda tüp bebek tedavisi yapılabilir. Hatta erkekte hiç sperm yok ise yumurtalık dokusundan sperm alınarak, mikro enjeksiyon yöntemiyle yumurtanın döllenmesi sağlanabiliyor. Tüp bebek tedavisi kadın eşte hiç yumurta üretimi yoksa yani bir menopoza durumu söz konusuysa ya da erkekte hiç sperm olmadığı nadir durumlarda uygulanamaz.



Aşırı kilolu veya zayıf olmak tüp bebek başarısını azaltır mı?

Vücutta düzenli adet görülebilmesi için istenen bir yağ oranı vardır. Çok zayıf olanlarda hormonal düzen bozulmuştur. Ancak çok kilo yumurtlama bozukluğuna neden olur ve insülin direnci olan hastalarda tüp bebek tedavisi için olumsuz bir zemin hazırlar. Mevcut kilosunun yüzde 5'ini veren hastalarda yumurtlamanın daha kolay ve sağlıklı olacağı araştırmalarla ispatlanmıştır. Bu nedenle bize gelen hastanın Vücut Kitle İndeksi istenilen rakamın üzerinde ise o zaman zayıflamasını öneriyoruz. Özetle fazla kilo tüp bebek tedavisi için başarıyı düşüren bir neden.

Tüp bebek tedavisi kaç yaşına kadar yapılır?

Genel olarak 43 yaşından sonra başarı düşmeye başlar. Kadın için 38 önemli bir yaş sınırı. Yaş 38'i geçtikten sonra yumurta rezervi ve kalitesi bozulmaya başlar. Elde edilen yumurtalarda genetik bozulmalar daha sık görülür. Bu durum 40 yaşından sonra daha da olumsuz etkilenir. 43 yaşından sonra tüp bebek tedavilerindeki başarı oranı yüzde 5'lerin altına düşer. Dolayısıyla belirli bir yaşın üzerindeki hastalarda embriyoları beşinci güne kadar takip edip genetik taramasını yaptıktan sonra anneye transferini yaparız.

Tüp bebek tedavisi öncesinde bir beslenme programı gerekli midir?

Genel olarak her hastamıza sağlıklı beslenmesini öneriyoruz. Raf ömrü uzun olan gıda maddelerini tavsiye etmiyoruz. Zaten çevresel toksinlere fazlasıyla maruz kalıyoruz ve bunlarda vücudumuzda bildiğimiz, bilmediğimiz birçok rahatsızlığın temelini oluşturuyor. Sigara içilmesini kesinlikle tavsiye etmiyoruz. Zira tüp bebek tedavisinde bilhassa kadının sigara içmesi, gebelik şansını, embriyonun

Tüp bebek tedavisi yumurta çıktığı sürece denenebilir. Ancak yumurta kalitesinin kötü olması ya da genetik sonuçların belli bir yaş grubunun üstünde hep bozuk gelmesi durumunda denemeye devam etmemesi önerilir.





TÜP BEBEK İLAÇLARI KİLO YAPAR MI, ANNEYE ZARAR VERİR Mİ?

Kilo yapmaz ancak tüp bebek tedavisi stresli bir dönem olduğu için fazla yemek yenebilir. Bu tip ilaçlar bazı hormonları yükselttiği için vücutta su tutmasına sebebiyet veriyor. Bu da geçici şişmanlık yaratabilir. Tüp bebek ilaçlarının kanıtlanmış bir zararı yok. Bu ilaçları erken ve geç olarak ayırdığımızda kullanılan iğnelerin ardından yumurta gelişiminin çok olduğu durumlarda hiperstimulasyon sendromu dediğimiz yumurtalıkların çok büyümesi ve karın içerisine sıvı bırakması söz konusu olabiliyor. Ancak bu ilaçların meme ya da yumurtalık kanserine yol açtığına dair elimizde kanıtlanmış bir bilgi bulunmuyor.

tutunma ihtimalini düşürüyor. Bu yüzden iki-üç ay öncesinden sigaranın bırakılmasını istiyoruz. Öte yandan sigara içilmesi erkekte de sperm kalitesini bozan bir durum. Erkekte de sperm bozukluğu ya da azlığı varsa mutlaka sigara ve alkol kullanılmasını kısıtlamakta fayda var.

Tüp bebek tedavisi esnasında cinsel ilişkiye girilir mi?

Çok önermiyoruz. Yumurtlama tedavisi uyguladığımız bu bölgede yumurtalar büyüdüğü için bir hassasiyet oluyor. Yumurtaları vajinal yolla topladığımız ve o bölgede iğneye bağlı ufak hassasiyetler olduğundan, enfeksiyon ihtimaline karşı bu süreçte cinsel ilişkiye girilmesini önermiyoruz.

Tüp bebek nasıl tutar, tutmasının belirtileri nelerdir?

Bunun için elimizde kaliteli bir embriyonun olması lazım. Her tedavi basamağının çok başarılı geçmesi ön koşuldur. Tedavi sonrasında elde ettiğimiz kaliteli bir embriyonun transferi de çok önemlidir. Transferin başarılı, iyi yapılmış olması da önemlidir. Tabii gebeliğin tutması için rahim içinin de iyi hazırlanmış olması gerekir. Eğer bu üç aşamanın bir tanesinde aksama olursa gebelik şansı da düşer. Bunların bazıları bizim kontrolümüzde, düzeltmek bizim elimizde ancak bazıları bizim bilmediğimiz noktaları içermekte. Embriyo transferinden

yaklaşık 12-14 gün sonra kanda Beta HCG testi yaparak gebelik hormonuna bakıyoruz. Bunda bir yükseliş meydana gelmişse gebelik oluşmuş demektir.

Tüp Bebekteki yeni tedavi olanakları neler? Bu çerçevede T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nde ne gibi tedavi olanakları sunuluyor?

Tüp bebek uygulamalarında son dönemlerde mikro çip dediğimiz sperm seçme yöntemini kullanıyoruz. Doğal yollarla vücut nasıl spermin en iyisini seçiyorsa, biz de laboratuvar ortamında spermin DNA'sı en iyi olanını, yani genetik yönden en güçlü olanını mikro çip yöntemiyle belirliyoruz. Bu yöntemi kullanarak daha yüksek dölleme ve gebelik oranını yakalıyoruz. Bunun dışında genetik tarama yaparak, embriyonun çeşitli hastalıkları taşıyıp taşımadığını, kromozomda herhangi bir bozukluk olup olmadığını daha anne karnındayken öğrenebiliyoruz. Böylece sağlıklı bir embriyo transfer etme şansına sahip oluyoruz. Yine çeşitli nedenlerle rahim içerisinde iyi hazırlık yapamayan kadınlar için PRP tedavisi uyguluyoruz. Bu yöntemde kadına, kendi kanından elde ettiğimiz trombosit yönünden zengin plazma veriyoruz. Bu plazmayı rahim içerisine üç kez enjekte ediyoruz ve rahmin gebeliğe tam olarak hazırlanmasını sağlayarak, gebelik oranlarını artırabiliyoruz.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nin bu alanda başarı oranının yüksek olmasının sebebi hastaya özel tüp bebek uygulamalarının yapılması. Üniversite hastanesi olduğumuz için bu alanda yaptığımız çalışmalarda günlük pratiğimize ışık tutuyor. Her hastayı mevcut durumuyla ele aldıktan sonra ona özel bir program hazırlıyoruz. Kullandığımız ilaçların dozları ve içerdiği maddeler her hastaya göre farklı sonuçlar doğurabiliyor. Bu protokolleri hastanın yaşı, yumurtalık rezervi, daha önceki deneme sayısı, o denemelerde elde edilen yumurta ve embriyo kalitesi gibi unsurları dikkate alarak uyguluyoruz. Tedavi öncesinde tekrarlayan başarısızlığı olan hastalarda muhtemel nedenleri tek tek inceleyerek, ihtimalleri azaltmaya çalışıyoruz. Tedavinin her aşamasında hastalarımıza bizzat ben ilgileniyorum. Yani hasta tüp bebek tedavisini başladığı hekimle bitirme şansına sahip oluyor. Bu da hasta psikolojisi açısından karşılıklı güvenin oluşmasını sağlıyor. Ayrıca tüm çalışanlarımıza 7/24 ulaşabiliyor ve her türlü soruyu sorabiliyorlar. Bu, stresi yüksek tedavi sürecinde yapılacak yanlışları önlediği gibi hastayı da rahatlatıyor.



» YAŞ 38'İ GEÇTİKTEN SONRA YUMURTA REZERVİ VE KALİTESİ BOZULMAYA BAŞLAR. 43 YAŞINDAN SONRA TÜP BEBEK TEDAVİLERİNDEKİ BAŞARI ORANI YÜZDE 5'LERİN ALTINA DÜŞER.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı Başkanı, Tüp Bebek Merkezi Direktörü
Prof. Dr. Cem Fıçıcıoğlu

DENEMEYE DEVAM EDİN!

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Uluslararası Hasta Departmanı Uzmanı Nana Kldiaşvili, sekizinci denemesinde başarıya ulaşmış. Bebeğini kucağına alacağı günü sabırsızlıkla bekleyen Kldiaşvili, anne adaylarına “denemekten vazgeçmeyin” diyor.

Kendinizi biraz tanıtır mısınız?

1976 yılında Gürcistan’da doğdum. İstanbul Üniversitesi Yeni Türk Edebiyatı Bölümü’nde doktora yapıyorum. Şu anda tez aşamasındayım. En sevdiğim Türk yazarları Yakup Kadri Karaosmanoğlu ve Ahmet Hamdi Tanpınar. Altı-yedi yıldır Türkiye’deyim. Okul bittikten sonra Gürcistan’a geri döneceğim.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi’ndeki göreviniz nedir?

Uluslararası hasta departmanında pazarlama uzmanı olarak çalışıyorum. Gürcistan’daki hastalarla ilgileniyorum.

Bugüne kadar kaç kez tüp bebek tedavisi denediniz?

Beş yıl içinde sekiz kere tüp bebek tedavisi denedim. Onun dışında 14 defa yumurta toplama işlemi yapıldı. Çünkü yumurta ve rezervlerimde bir azalma vardı. Bu tedavilere 35 yaşında başladığımı söyleyebilirim. Yedinci ve sekizinci denemelerim burada oldu. Diğerleri başka bir hastanedeydi. Yedinci denememde hamile kaldım fakat düşük yaptım.

Tüp bebek süreci konusunda bilgi verir misiniz?

Çok pozitif bir insanımdır. Ancak beklemek ve ilaç tedavisi gibi süreçler insanın psikolojisini etkiliyor. Tedavi sürecinde çalışmak zorundaydım. O da beni zorladı. Prof. Dr. Cem Fıçıoğlu’nun ısrarıyla sekizinci denemeyi yaptık ve nihayet hamile kaldım. Bebeğim şu anda 26 haftalık.

Burada uygulanan tüp bebek tedavisinin diğer hastanelerde uygulananlardan farkı nedir?

Tedavi süreçleri her yerde aşağı yukarı aynı... Ancak Cem hocaya çok güvendim. Kafamdaki tüm soruların yanıtlarını ondan alabildim. Bu da beni oldukça rahatlatmıştı. Burada tüm çalışanlar bir aile gibi. İstedığınız zaman arayıp sorularınıza yanıt alabiliyorsunuz.

Tüp bebek tedavisinin aşamaları konusunda bilgi verir misiniz?

Süreç ilaç tedavisiyle başlıyor. Bu tedavi yumurtaları belli bir seviyeye getiriyor. Ardından yumurta toplama aşamasına sıra geliyor. Yumurtalarım fazla olmadığı için her seferinde bir veya iki adet alınıyordu. Yumurtalar döllendikten sonra

rahme transfer ediliyor. Transferden sonra 12 gün bekleme süreci başlıyor. Süreç sona erince gebelik testi yapılıyor ve tedavinin başarıya ulaşmış olup olmadığı görülüyor. Yedinci denememde bu 12 günü bekleyememiştım. Çünkü şiddetli baş ağrıları yaşıyordum ve migrenim tutmuştu. O yüzden 10’uncu günde “Nasıl bu sefer de hamile kalmamışımdır. En azından test yaptırıp ağrı kesici alayım” düşüncesiyle doktora gittim. Orada hamile kaldığımı öğrendim ancak ne yazık ki hamileliğim düşükle sonuçlandı.

Sekizinci denemenizde neler hissettiniz?

Diğer seferinde hamileliğim düşükle sonuçlandı için endişeliydim. Tüm muayenelere korkuyla gittim. Sürekli bebeğin kalp atışlarını dinliyordum. Cem Hoca da bunun farkındaydı ve beni rahatlatmaya çalıştı. Yine de güzel bir duygu. 15 senedir bu bebeği bekliyorduk. Eşimin kardeşi yok. Ben de çocukları çok severim. O yüzden bu çocuk bizim için çok önemli.

Geçmişte yaşadığınız düşük olayının yeniden gerçekleşmemesi için nelere dikkat ediyorsunuz?

Hemen hemen her şeye dikkat ediyorum. Doktorların tavsiyelerine harfiyen uyuyorum. Hareketli bir insanım. O yüzden bütün günümü yatakta geçiremem. Yumurta transferi yapıldığının üçüncü günü çalışmaya başladım. Yatıp tüm gün süreci düşünmek, hiç iyi bir fikir değil.

Tüp bebek tedavisini deneyen anne adaylarına ne tavsiye edersiniz?

Hamile kalamamaktan endişe etmesinler. Herkesin bir şansı var. Bunu kullansınlar. Ancak bu süreç hayatlarını etkilemesin. Denemeye devam etsinler.



BEL, SIRT VE BOYUN AĞRILARINIZI CİDDİYE ALIN!

**T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
İHTİSAS HASTANESİ BAŞHEKİMİ,
BEYİN-OMURİLİK VE SİNİR
CERRAHİSİ UZMANI PROF. DR.
BAŞAR ATALAY, OMURGA VE
OMURİLİK TÜMÖRÜ İLE TEDAVİ
YÖNTEMLERİNİ ANLATTI.**

O murga, sırt, bel ve boyun ağrısı toplumda sık görülen ve iyi araştırılması gereken konuların başında geliyor. Bunun sebepleri en çok yaşa göre değişiyor. Erken yaşta, örneğin çocuklarda ya da ergenlik dönemine girenlerde bel ağrısı konusunun ciddiye alınması gerekiyor. İlerleyen yaşlarda iki-üç ay devam eden, süreklilik gösteren ağrılar olduğunda bunun altında yatan nedenlerin de irdelenmesi lazım. Yaşlanmayla birlikte dejeneratif, yani yıpranmaya bağlı hastalıklara sık olarak rastlanması normal. Ancak günümüzde kanser insidansının yükselmesi ve kanser tedavisi gören hastaların yaşam sürelerinin artması nedeniyle artık omurgaya yayılan tümörleri de sık olarak görmeye başladık. Örneğin meme ve akciğer kanseri gibi hastalıklar omurgaya çok fazla yayılım gösteriyor.





KAÇA AYRILIYOR?

Metastatik olanlar bizim omurgada en sık karşılaştığımız tümörler...

Daha genç yaşlarda ise omurga tümörlerinin yanı sıra omurilik tümörlerine de sıklıkla rastlıyoruz.

Omurga tümörleri kabaca ikiye ayrılıyor. Bir kısmı omurilik zarının içinde bir kısmı da sadece omurga kemiğinde oluyor. Omurgada en çok metastatik türdeki tümörlerle karşılaşıyoruz. Omuriliktekiler ise daha çok omurilik zarının içinden kaynaklanıyor. Bunlar bazen omuriliğin içine bazen de omuriliğin dışına yerleşebiliyor.

Tümörlerin sadece kemiğe yerleştiği hastalar bel, boyun veya sırt ağrısı gibi şikâyetlerle geliyor. Tümörün omurilik veya omurilik kanalı içerisinde olduğu durumlarda ise ağrı söz konusu olsa da bu gibi hastalarda nörolojik kayıplar da görülüyor. Kolda veya bacakta zayıflık, yürüyememe, dengesizlik gibi durumlar ortaya çıkabiliyor.

NASIL TEDAVİ EDİLMELİ?

Omurilik içerisindeki tümörler daha hassas ve mutlaka iyi bir şekilde tedavi edilmeleri şart. Hızlı büyüdükleri veya omuriliği ezdikleri için diğer tümörlere göre daha hızlı sinir kaybı, felç ve omurilik hasarı gibi durumlara neden oluyorlar. Omurilik tümörlerinde en iyi tedavi yöntemi ameliyat! Mikroskobik cerrahi yönteminde tümörleri normal dokudan daha kolay ayırt edebildiğimiz için çoğunu tam olarak temizleyebiliyoruz. Bu tür tümörlerin bazılarında sadece ameliyat yeterli olabiliyor, ek tedaviye gerek kalmayabiliyor. Ancak ameliyattan sonra bir hafta, 10 gün boyunca sürecin takip edilmesi gerekiyor. Bir enfeksiyon durumunun oluşmaması için yara yerinin temizliğine dikkat edilmesi lazım. Hastanın bir an önce normal hayatına geri dönmesi de bu tür ameliyatlardan sonra önem kazanıyor. Hastanın ayağa kalkması ve yürümeye başlaması, bağımsızlık sisteminin güçlenmesi açısından önemli bir adım.

DOKTORA NE ZAMAN GİTMELİ?

> Kronik bel ağrısı, sırt ağrısı (omurga ağrısı) olduğu zaman mutlaka bunun üzerine gitmek, araştırmak lazım.

> Pet taraması ya da sintigrafiyle hastalığı erken teşhis edebilmemiz mümkün. Bu taramaların sonucunda bir şey çıkmasa bile ağrının nedeninin araştırılmaya devam edilmesi gerekiyor.

> Sigara içinler risk sınıfında olduğu için bu alışkanlıktan bir an önce kurtulmalı ve rutin kontroller için doktora gitmeleri gerekiyor.

> Ailesinde meme kanseri olan kişilerin de doktora başvurmada fayda var.

Bu gibi hastaların bazılarında beslenme bozukluğu olduğu için beslenmelerine de dikkat etmeleri şart.

KOMBİNE TEDAVİ YAKLAŞIMI

Omurga tümörlerinde daha çok kombine tedavi yöntemleri uyguluyoruz. Kemikte olan tümörlerin nereden geldiğini bulmak gerekiyor. Önce biyopsi yapıyoruz, tümörün yaygınlığına ve cinsine göre kombine tedavilere başlıyoruz. Bu tip tedavilerin mutlaka bir ekiple yapılması, cerrahi tedavide de bir takım çalışması gerekiyor. Diyelim, sırtta yerleşen bir omurga tümörüyle karşı karşıyayız; ameliyata göğüs cerrahisiyle birlikte giriyoruz. Tümör bel bölgesinde olduğunda genel cerrahla birlikte ameliyat ediyoruz. Hastanın yaşı

küçük ise çocuk doktoruyla kombine tedavilere başlıyoruz. Ameliyatla tümörü çıkardıktan sonra ilaç tedavisi uyguluyoruz. Tabii bazı tümörler için ilaç tedavisinin dışında radyoterapi de gerekebiliyor. Tedavi sonrasında fizik tedavi bize yardımcı oluyor.

HASTALIĞIN SEYRİ

Hastalığın seyri tümörün cinsine göre değişiyor. Tümör iyi huylu ise cerrahi olarak çıkarılabilme ve ilaca cevap verme şansı daha yüksek oluyor. Eğer tümör kötü huyluysa ve hızlı büyüyorsa tedavisi daha zor oluyor. Ameliyat edilme durumu daha çok yerine göre değişiyor. Buldukları yer nedeniyle hâlâ ameliyat edemediğimiz tümörler olsa da bu vakaların sayısının az olduğunu söyleyebilirim. Öte yandan bazı türler iyi huylu olabiliyor ama bu durum yanlış anlamaları da beraberinde getiriyor. “İyi huylu” tanımı mikroskobik yani patolojik incelemenin sonunda büyüme ihtimalinin zayıf görülmesi üzerine konuyor. Ancak bazı tümörler, örneğin beyin sapında ise ne kadar iyi huylu olursa olsun, yeri itibarıyla aslında kötü huylu bir tümördür. Bu yüzden ulaşılmaması, çıkarılması zor olan tümörleri de kötü huylu tümörler sınıfında incelemek daha doğru olacaktır.



» HASTALIĞIN SEYRİ TÜMÖRÜN ÇİNSİNE GÖRE DEĞİŞİYOR. TÜMÖR İYİ HUYLU İSE CERRAHİ OLARAK ÇIKARILABİLME VE İLACA CEVAP VERME ŞANSI DAHA YÜKSEK OLUYOR.

T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi Başhekim, Beyin-Omurilik ve Sinir Cerrahisi Uzmanı **Prof. Dr. Başar Atalay**



YILDIZ OYUNCULARIN KİLO İLE İMTİHANI

KİLO VERMEKLE İLGİLİ
SORUNLARINIZ VARSA
İŞTE SİZE BENZERSİZ BİR
MOTİVASYON KAYNAĞI:
DÜNYACA ÜNLÜ FİLM
YILDIZLARININ ROLLERİ
GEREĞİ NASIL KİLO
VERDİĞİNİ OKUYUN VE
ARTIK KENDİNİZE GÜVENİNİ!

ABD’li aktör Ryan Reynolds, şu sıralar Deadpool’daki muhteşem ve son derece eğlenceli performansıyla herkesi kendisine hayran bırakmış durumda. Aslına bakarsanız ağır ama emin adımlarla çıktığı sinema kariyeri basamaklarını düşününce bunu fazlasıyla hak ettiğini de söyleyebiliriz. Reynolds’un üstlendiği rolün hakkını vermek için elinden gelenin fazlasını yaptığı da biliniyor. Örneğin Blade: Trinity’de Hannibal King karakterini canlandıracağı belli olunca, kendisini kampa aldı. “O güne kadar sağlığına, ne yiyip ne içtiğine dikkat eden biri değildim ama bu filmle hayatım değişti. Çünkü benim için kilo almak, kas yapmak ‘imkânsız’dı” diyor. Ryan Reynolds, günlük 3200 kalori temelini dayanan sıkı bir diyet ve haftanın altı günü devam ettiği üç aylık bir vücut geliştirme programı sayesinde 11,5 kilo aldı. Aslında ona kilo aldı demek yanlış: 11,5 kilo ağırlığında kas yaptı!

Kilo alma-verme konusunda tahminen kimse İngiliz asıllı aktör Christian Bale’in eline su dökemez. Tüm dünyanın, henüz 12 yaşındayken, 1987 tarihli Güneş İmparatorluğu’nda canlandığı Jamie “Jim” Graham rolüyle tanıdığı Bale, 2004 yılında son derece zorlu bir rolü üstlendi: İspanya-ABD yapımı psikolojik korku filmi The Machinist’teki Trevor Reznik... Canlandığı karakter, uykusuzluk hastası bir makine işçisiydi ve hastalığı yüzünden giderek zayıflıyor, bu durum psikolojisini alt üst ediyor, zamanla paranoyak biri olup çıkıyordu. Bale, rolü için 28 kilo birden zayıflayarak 54 kiloya indi ve adeta iskelete döndü. Bunu da günde tek bir elma, bir kutu ton balığı konservesi yiyerek, sadece su içerek ve koşarak başardı. Çekimler bittikten sonra Christian Bale’in dinlenmesi, verdiği kiloyu yavaş yavaş geri alması için hiç zamanı yoktu çünkü 1,5 ay sonra yeni filmi Batman Begins’in (Batman Başlıyor) deneme çekimleri başlıyordu ve bu kez de Bruce Wayne (Batman) karakteri için kilo alması hatta kas yapması gerekiyordu. Bale, önce normal ağırlığı olan 82 kiloya ulaştı ve üzerine de yaklaşık 14 kilo daha aldı. Kilo almak elbette vermekten

daha kolaydı ancak Christian Bale hayli zorlandığını da itiraf edecekti: “Son derece sağlıksız bir süreçti. Beş ayda canlandığı iki karakter arasında 45 kilodan fazla fark vardı.” Bale, 2-3 saatte bir protein, karbonhidrat ve yağ ağırlıklı gıdayla beslendi ve uzmanların gözetiminde son derece yoğun vücut geliştirme egzersizleri yaptı.

FİLM İÇİN ZAYIFLAMAK MECBURU!

Bale’i bu çabaları nedeniyle Robert De Niro ile kıyaslayanlar da çoktu. Çünkü De Niro, Hollywood’da rolü için vücut yapısını akıl almaz biçimde değiştiren ilk oyuncuydu. 1980 tarihli Raging Bull (Kızgın Boğa) filminde ABD’li ünlü boksör Jake LaMotta’yı canlandırıyordu. De Niro, boksörün zirvede olduğu günleri anlatan sahneler için önce vücut geliştirme ve boks eğitimi aldı sonra da yaşının ilerlediği yılları canlandırmak için 27 kilo birden aldı. Farklı bir ifadeyle tek bir film için iki kez vücut şeklini değiştirdi. Robert De Niro’nun aldığı boks eğitimini pratiğe dökülebilmek için üç profesyonel karşılaşmaya çıktığı hatta çekimlerin bir sahnesinde rol arkadaşı Joe Pesci’nin kaburga kemiğini kırıldığı da sır değil. Ancak işin kilo alma kısmı o kadar keyifli

değildi. De Niro’nun vücudu isilikle kaplandı ve ciddi soluk alıp-verme sorunları yaşadı. Neyse ki çabalarına değdi: De Niro, Raging Bull’daki performansıyla Oscar heykelciğini kucakladı.

Hollywood yıldızlarını canlandıracakları karakter için en fazla zorlayan sürecin kilo vermek olduğunu kabul etmek gerekir. Çünkü kilo alma, hatta obez karakterleri canlandırma, vücuda eklenen yastık ya da köpükle ve makyajla halledilebiliyor ama kilo vermek o kadar kolay değil zira oyuncuyu her görüldüğü sahnede dijital efektle zayıflatmak, her sahne üzerinde ince ince çalışmak ve bunu izleyiciye “gerçek”miş gibi sunmak, inandırıcılık açısından hayli zor.

Dönelim konuya... Tom Hanks de rolü için kilo veren yıldızlardan biri. 2000 yılında gösterime giren Cast Away (Yeni Hayat) filminde uçağı düşünce ıssız bir adada dört yıl yaşamak zorunda kalan Chuck Noland karakterini canlandıran Tom Hanks, bu rolü için önce 23 kilodan fazla aldı ve 120 kiloya çıktı. Ancak şanslıydı çünkü bu yazıda sözünü ettiğimiz diğer aktörler gibi bu kiloları kısa sürede vermesi gerekmiyordu.



YAŞAM

Yönetmen Robert Zemeckis, filmin çekimlerine bir yıl ara verdi ve o bir yılda da Hanks, gerçekten ıssız bir adadaymış gibi doğayla, yoklukla ve imkânsızlıklarla yaşamayı öğrendi. Sakal bıraktı, saçlarını keçeleşene kadar uzattı ve doğaya karşı verdiği bu savaşta da aldığı bütün o kiloları teker teker verdi. Elbette kendisine bir zayıflama programı da çıkarılmıştı ve program, senaryo gereği ıssız adada geçirdiği günlerine paralel olarak düzenlenmişti. Önceleri haftada 400-500 kalori yakmakla işe başladı. Sonra yaktığı kalori miktarı 1000'e, son olarak da 1400'lere kadar çıktı. Bu arada Hanks'in, AIDS hastası eşcinsel bir avukatın hukuk mücadelesini anlatan 1993 tarihli Philadelphia filmi için de 13 kilo verdiğini hatırlatalım.

GANDHI GİBİ YAŞAMAK

İngiliz yönetmen Sir Richard Attenborough, Hindistan'ın efsane lideri Mohandas Karamchand (Mahatma) Gandhi'nin hayatını anlatan film için Gandhi'yi canlandıracak aktörü (dile kolay) tam 20 yıl bekledi. Rolü, Hint asıllı İngiliz Aktör Ben Kingsley'e teklif ettiğinde Kingsley 39 yaşındaydı ve Mahatma Gandhi'nin gençliği ve yaşlılığı dahil, suikasta uğradığı ana kadar tüm hayatını geri dönüşlerle canlandıracaktı. Kingsley, İngiltere'nin en köklü tiyatrosu olan Royal Shakespeare Company'nin oyuncusuydu ve Hamlet'i canlandırmış birinden beklenen aksine rolüne hazırlanması pek de kolay olmadı. Gandhi hakkında yüzlerce makale ve araştırma okumakla kalmadı, Gandhi ile ilgili onlarca belgesel ve kısa metrajlı filmi izledi, fotoğraf inceledi. Saçlarını kazıttı ve Gandhi'nin beslenme düzenini birebir uygulayarak "Gandhi Diyeti" ile yaklaşık 10 kilo verdi. Çünkü ünlü lider vejeteryandı ve beslenmesinde kesinlikle et yer almazdı. Tahıl, sebzeler, çiğ tüketilen sebzeler, bitki bazlı sadeyağ, tereyağı, palmyeden elde edilen bir tür şeker, misket limonu ve özellikle bol miktarda meyveye dayalı bir beslenme düzeni vardı. Kingsley, bunun dışında meditasyona başladı, yoga yaptı ve tıpkı Gandhi gibi ahşap çıkırıktaki pamuk eğirmeyi bile öğrendi. Kingsley, Gandhi filmine kadar İngiltere dışında tanınan bir oyuncu değildi ama bu olağanüstü performansı kendisine uluslararası ünün yanı



sıra bir de "En İyi Erkek Oyuncu" Oscar'ı kazandırdı... Peki, rolü gereği kilo verme ya da alma konusunda sadece erkek oyuncular mı bu kadar başarılı? Elbette hayır. Bunun delillerinden biri de Natalie Portman olsa gerek. Portman'ın Siyah Kuğu'da canlandığı balerin Nina Sayers rolünün, sanatçıyı pek çok açıdan oldukça yıprattığını söyleyebiliriz. Bunun en önemli nedenlerinden biri de Portman'ın rolü gereği 10 kilo birden vermesi. Zaten incecik, narin yapılı bir kadın olan Portman, o hazırlık sürecini şöyle anlatıyor: "Havuç ve badem diyeti, her gün 5 ila 8 saat süren bale egzersizleri, üstüne koşu ve yüzme... Çekimlerden bir yıl önce bale dersleri almaya başladım. Bu derslere altı ay içinde yüzme, koşu ve diğer egzersizler eklendi. Bazen öyle geceler yaşıyordum ki, 'ben galiba ciddi olarak ölüyorum' diye düşünüyordum." Natalie Portman'ın en zorlu rolü buydu çünkü çekimlere başladığında 28 yaşındaydı ve o güne dek hiç bale eğitimi almadığı halde, rolünün yüzde 85'ini kendisi canlandırmak zorundaydı. Üstelik bilek ve bacaklarının kalınlaşmaması, kaslanmaması gerekiyordu. Portman, Nina Sayers rolü ile ilgili sınırsız övgünün yanı sıra bir de Oscar aldı ve bütün bunlara değdi...



KİLO VERMEK EZİYETLİ BİR SÜREÇ

Renée Zellweger ya da kadın oyuncuların “diyet kraliçesi” de rolü için, hem kilo alan hem de veren isimlerden biri. 2001’deki Bridget Jones’s Diary (Bridget Jones’un Günlüğü) filmindeki Bridget Jones rolü için 11 kilo birden alan oyuncu, bir yıl sonra çekilen Chicago müzikal filmindeki kadın katil Roxie Hart’ı canlandırmak için de aldığı 11 kilonun dışında fazladan birkaç kilo daha verdi. Chicago’nun gösterime girdiği 2003’te, bu kez Cold Mountain (Soğuk Dağ) filmindeki Ruby Thewes karakterini canlandırmak için 13 kilo aldı ve hazır bu kiloyu almışken, 2004 yılında da Bridget Jones’un Günlüğü’nün devamı niteliğindeki Bridget Jones: Edge of Reason (Bridget Jones: Mantığın Sınırı) filminde de yine o kilolu haliyle boy gösterdi. Zellweger için kilo almak çok kolaydı çünkü bir Hollywood yıldızı olarak yiyemediği ne varsa (pizzalar, hamburgerler, bol şekerli içecekler, kutular dolusu dondurma ve bol bol çikolata) doyasıya yedi. Zayıflama sürecinde ise epey zorlandı çünkü vücudu şekere ve karbonhidrata bağımlı hale gelmişti. Bu süreci de yağsız balık, bol bol salata ve bol çiğ sebze yiyip “canı yanana kadar” egzersiz yaparak atlattı. Renée Zellweger’la ilgili olarak, çekimleri 2015’te tamamlanan son filmi Bridget Jones’s Baby’de (Bridget Jones’un Bebeği) rol aldı.

ROLÜ İÇİN ÖLÜMDEN DÖNDÜ

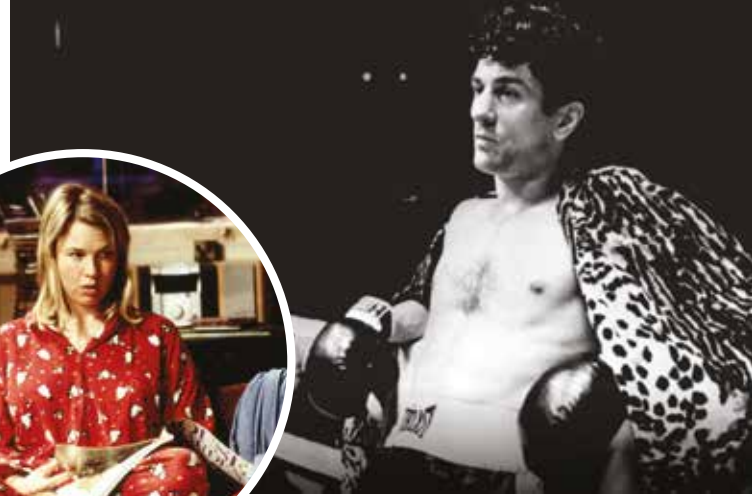
Hollywood’un belki de en narin, en zayıf ve en cazip oyuncularından biri de Anne Hathaway olsa gerek. İlk bakışta Hathaway’in herhangi bir rol için kilo vermesine gerek yok gibi görünse de, 2012’de Victor Hugo’nun Les Misérables (Sefiller) romanının müzikal film uyarlaması söz konusu olunca durum değişti. Filmde, zengin sevgilisinden hamile kalan, terk edilen, bebeği Cosette’e bakabilmek için saçlarını, dişlerini satan ve fahişelik yapmaya başlayan Fantine’i canlandıran Hathaway, filmin çekimleri öncesinde dört kilo olmak üzere toplamda 11,5 kilo verdi. Rolünün hakkını verebilmek için iki hafta neredeyse su, yeşillik ve iki ince dilim yulaf ekmeği ile beslenen Hathaway, sağlığı alarm vermeye başlayınca günde iki elma ve protein içecekleriyle diyetini destekledi.

Zaten son derece ince bir kadın olan Hathaway’in ne kadar sağlıksız bir diyet uyguladığı çekimler tamamlandıktan sonra ortaya çıktı; güzel aktris basit bir düşme sonucu kolunu kırdı! Bu kaza sonrasında Hathaway, kötü örnek olmamak için yaptığı diyetin ayrıntılarını daha önce açıklamadığını da itiraf etti.

Hathaway’inki kötü bir örnek olsa da bunca yıldız oyuncunun diyetisyenler eşliğinde ve egzersizle kolayca kilo verebildiği bir gerçek. Özetle kimse oturduğu yerden, hareketsiz bir hayat sürerek, sağlıksız beslenip adeta ölüm orucuna girerek ya da merdiven altı üretilen içeriği belirsiz sözde zayıflama haplarını, sıvılarını içerek kilo veremez. Bunun anlamı, hayatınızla oynamaktır. Kilo vermek için önce kararlı ve dirençli olmanız ve uzmanlardan destek almanız gerekir!



KİMSE OTURDUĞU YERDEN, HAREKETSİZ BİR HAYAT SÜREREK, SAĞLIKSIZ BESLENİP ADETA ÖLÜM ORUCUNA GİREREK YA DA MERDİVEN ALTI ÜRETİLEN İÇERİĞİ BELİRSİZ SÖZDE ZAYIFLAMA HAPLARINI, SIVILARINI İÇEREK KİLO VEREMEZ. BUNUN ANLAMI, HAYATINIZLA OYNAMAKTIR.



Besin Hassasiyetinden Muzdarip Olabilirsiniz!

**BESİN İNTOLERANSI HAKKINDA MERAK
ETTİKLERİNİZİ T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ BESLENME VE DİYET UZMANI
NAZLI ŞİŞİK'E SORDUK.**

Besin intoleransı nedir?

Çok genel tanımıyla organizmanın, herhangi bir besin ya da besin katkı maddesine, normal fizyolojik süreçlerden farklı, yani anormal tepki vermesidir.

Besin intoleransının nedenleri nelerdir?

Birçok nedeni olabilir; besine eklenen gıda katkı maddelerinin yanı sıra besinlerin içerisinde doğal olarak bulunan toksinler de gıda intoleransına sebep olabilir. Sindirim sistemindeki genetik bozukluklar, fazla antibiyotik kullanımı, kronik enfeksiyonlar ve cerrahi girişim sonrasında enzim yapılarında ve miktarlarındaki değişim yine çok sık rastlanan intolerans nedenlerinden biridir. Özellikle meyve, peynir, şarap ve çikolatada bulunan vazoaktif elementler, migren, hırıltılı solunum, ürtiker, yutma güçlüğü gibi sorunlara yol açabilir.

Kimlerde görülür?

Bir risk grubu belirlemek çok mümkün değil. Herhangi bir yaşta ortaya çıkabilir fakat çocukluk döneminde görülme olasılığı oldukça düşüktür. Daha çok büyüme döneminden daha sonra yetişkinlik döneminde ortaya çıkabilir.

Besin intoleransı hangi hastalıkların çıkmasına neden olur?

Besin intoleransının neden olduğu kronik inflamatuvar hastalıklar; kronik baş ağrısı, aşırı kilo alma, aşırı kilo verme,

cilt sorunları, otoimmün hastalıklar, fibromiyalji, migren, mide ve İrritable Barsak Sendromu (İBS) gibi bağırsak hastalıkları, emilim bozuklukları, romatizmal hastalıklar, nefes darlığı, astım, depresyon, sinirlilik, Tip 2 diyabet, hipertansiyon, metabolik sendrom, hipotroidizm, kronik rinit, egzema, akne, ödemli göz kapakları, idrar bozuklukları, Crohn's hastalığı, kalp ve dolaşım sorunlarıdır.

Besin intoleransının tespitinde hangi test ya da testleri kullanıyorsunuz? Bu testin doğruluk oranı nedir?

Besin intoleransını tespit etmek için doğru, güvenilir ve doğrulanmış bir test henüz yoktur. En iyi teşhis aracı eliminasyon-provakasyon (çıkarma-ekleme) yöntemidir. Teşhis için altın standart metot ise çift-kör plasebo kontrollü besin yükleme testidir. Hastalardan bir günlük tutmaları ve hangi gıdaların yenildiğini, belirtilerin neye benzediğini ve ne zaman ortaya çıktıklarını yazmaları önerilir. Günlüğün verileri bir diyetisyene veya doktora, hangi gıdaların istenmeyen reaksiyonlara neden olduğunu ve atılması gereken adımları belirlemesine yardımcı olabilir. Bu gıdalar belirlendikten sonra üç aydan bir yıla kadar değişen sürede diyetten çıkarılmasını ve semptomlar takip edilerek yeniden eklenmesini içerir. Son zamanlarda IgG sınıfından antikorların ölçümüne dayanan besin intoleransı testleri de yapılmaktadır. Fakat bu testlerin işe yaradığını ispat edecek yeterli bilimsel delil olmadığı gibi dünyanın alerji ve immünoloji ile ilgili önde gelen bilim kuruluşlarının yayınladığı kılavuzlar da gıda intoleransının belirlenmesinde bu testleri tavsiye etmiyor.

Bu hastalıklara neden olan yiyecekler tüketilmeye devam edilirse, başka hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilir mi?

Aslında tüm hastalıklar birbiriyle ilişkilidir. Eğer besin

toleransına bağı kronik yorgunluk hissediyorsanız ve bunu çözümlenemeyip o yiyeceği yemeğe devam ederseniz, ileride depresyona neden olabilir. Başlarda sadece sindirim sisteminde gaz ve şişkinlik şikâyetleri varken, bu şikâyetler göz ardı edilip tedavi edilmezse, İrritabl Bağırsak Sendromu (İBS) gibi bağırsak hastalıkları ortaya çıkabilir.

Besin alerjisi ile intolerans arasındaki fark nedir?

Besin alerjisi bağışıklık sisteminin bir yanıtıdır ve IgE konsantrasyonlarında artış ile seyrederek. Az miktarda besinle bile tetiklenebilir ve o besin her alındığında aniden başlayan ve ölüme neden olabilen anafilaksi gibi çok ciddi durumlara yol açabilir. Buna karşılık besin intoleransları bağışıklık sisteminin değil, genellikle sindirim sisteminin bir yanıtıdır ve alerji gibi ölüme sonuçlanabilecek ciddi reaksiyonlar söz konusu değildir. Gıda intoleransı durumunda da belirtiler daha yavaş bir şekilde ve uzun sürede gelişir ve birkaç saat devam edebilir, bazen bir günden fazla uzayabilir. Besin intoleransı döküntü gibi belirli bir şekilde değil, şişkinlik, yorgunluk, eklem ağrısı gibi kesin olmayan şikâyetler şeklinde ortaya çıkar. İntoleransa sebep olan besin miktarı önemlidir.

Örneğin kişi yoğurt çorbası içtiğinde rahatsız olmayabilir fakat onun yanında iki bardak ayran içtiğinde bu kişiyi rahatsız edebilir ve bunun etkisini iki-üç gün sonra da hissedebilir.

Besin intoleransı Türkiye ve dünyada ne sıklıkta görülüyor?

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre dünya nüfusunun yarısında Gıda İntoleransı bulunuyor. 1 milyar kişide tanısı konmuş gıda intoleransı var ve WHO'ya göre bu rakam üç yıl öncesinde 2,5 milyara ulaştı.

Besin intoleransı olan kişiler beslenmesinde nelere dikkat etmelidir?

Gıda intoleransında önemli olan genellikle miktar ve sıklıktır. Hangi gıda olursa olsun aşırı tüketim sonucu mide ve bağırsak rahatsızlıkları olacaktır. Bu nedenle her besini porsiyonu miktarında tüketmek ve gıda intoleransı ile en sık ilişkili; süt ürünleri, gluten içeren tahıllar ve fasulye ve lahana gibi gıdaların tüketimine ayrıca özen göstermek gerekir. Eğer tespit edilen bir gıda varsa üç-dört gün aralıklarla bu gıdayı tüketmek çözüm olabilir.



BESİN İNTOLEANSININ BELİRTİLERİ

Bazı bireylerde tek bir belirti mevcutken, bazılarında iki-üç semptom aynı anda ortaya çıkabilir. Aynı besine intoleransı olan iki hastanın reaksiyonları farklı olabilir ya da yaşamlarının değişik zamanlarında intolerans ortaya çıkabilir. En fazla rastlanan belirtiler ise şöyle:

- **Sindirim şikâyetleri:** Karın ağrısı, kusma, ishal, mide krampları, gaz
- **Deri şikâyetleri:** Kaşıntı ve şişlik
- **Solumun şikâyetleri:** Burun akması, hapşırma, hırıltılı nefes ve öksürük



» BESİN İNTOLEANSI DÖKÜNTÜ GİBİ BELİRLİ BİR ŞEKİLDE DEĞİL, ŞİŞKİNLİK, YORGUNLUK, EKLEM AĞRISI GİBİ KESİN OLMAYAN ŞİKÂyetLER ŞEKLİNDE ORTAYA ÇIKAR.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı
Nazlı Şişik



“KANSERİNİZ LOKALSE TEDAVİNİZ FOKAL OLSUN”

FOTOĞRAFLAR: HAKAN AYDOĞAN
RÖPORTAJ: YAŞAR BURAK MERİÇ

YENİ GELİŞTİRİLEN FOKAL TEDAVİYLE PROSTAT KANSERİNDEKİ TÜMÖR ODAĞI YAKILARAK YOK EDİLİYOR. BÖYLELİKLE KLASİK AMELİYAT VE RADYASYON TEDAVİSİNDE ORTAYA ÇIKABİLECEK YAN ETKİLER GÖRÜLMEDİĞİ GİBİ, KANSER ODAĞININ DA ORTADAN KALDIRILMASI SAĞLANIYOR. KONU HAKKINDAKİ SON GELİŞMELERİ, T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ ÜROLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANI VE PROSTAT KANSERİ DERNEĞİ GENEL SEKRETERİ PROF. DR. FARUK YENCİLEK'TEN DİNLEDİK.

Dünyada erkeklerde oldukça yaygın olarak görülen bir kanser türü olan prostat kanseri ABD’de erkekler arasında en sık görülen kanserdir. Her yıl ABD’de 650-700 bin kişiye prostat kanseri tanısı konuyor. Avrupa’da ise bu sayı 350 bin. Dünyada kanser tanısı alan erkeklerin yüzde 24’ünde prostat kanserine rastlanıyor. Ülkemizde prostat kanseri akciğer kanserinden sonra ikinci sırayı alırken, ortalama olarak her 12 erkekten birine prostat kanseri teşhisi konuyor. Türkiye’de prostat kanseri olan erkeklerle her yıl 29-30 bin kişi katılıyor. Dünyada yaygın olarak görülse de olguların ancak yüzde 10’u tedaviye ihtiyaç duyuyor, yani aslında her prostat kanserininin tedaviye gereksinimi olmuyor. İşte biz ürologlar bu yüzde 10’unun, tedaviye gereksinimi olan prostat kanserli vakaların peşindeyiz.

PROSTAT KANSERİNİ ARTIRAN RİSK FAKTÖRLERİ

Prostat kanserinde kesin risk faktörleri artan yaş, etnik köken ve genetik faktörlerdir. Yaşınız arttıkça prostat kanseri görülme sıklığı da artıyor. 40 yaşının atında 10 bin erkekten birinde prostat kanseri görülürken, 40-60 yaş grubunda bu oran yüzde 1’e çıkıyor. Yani 100 kat artıyor. 60 yaş üzerindeyse her sekiz erkekten birinde görülüyor. Bir diğer risk faktörü de etnik köken. Dünyada prostat kanserine

en çok Afro-Amerikalılar'da (siyahi Amerikalılar'da) rastlanıyor. Bunu Amerikalı beyazlar ve Avrupa ülkeleri takip ediyor. Türkiye de biraz bu kapsama giriyor. Prostat kanseri Avrupa'da yüz binde 65 görülürken, bizde bu oran yüz binde 37. Dünyada en az Çinliler'de, Güney Doğu Asya ülkelerinde görülüyor. Bir başka önemli faktör de genetik. Bu hastalık babadan oğula geçme potansiyeli olan bir kanser çeşididir. Birinci derece yakınlarımızda bir kişide prostat kanseri varsa, o kişinin prostat kanserine yakalanma riski iki kere daha yüksek. Yakınlarımızda iki kişide varsa risk beş, üç kişide varsa 11 kat artıyor.

DİYET TEK BAŞINA PROSTAT KANSERİNİ ENGELLEMEZ

Bunun dışında da risk faktörleri var; hastalığın seyri yedikleriniz ve içtiklerinizle ilgili olarak değişebilir. Diyet tek başına prostat kanserini başlatmaz, sadece başlayan kanserin daha mı hızlı yoksa daha mı yavaş ilerleyeceğini belirler. Mesela yağlı yiyecekler. İster sıvı ister doymamış yağ yiyin, prostat kanserinde pek fark etmiyor. Yağlı yiyecekler kanserin ilerlemesini teşvik eder. Kırmızı et de aynı şekilde. Kırmızı etin içinde linoleik asit var ve prostat kanserinin ilerlemesine yardımcı olur. Kilolu, yağ dokusu fazla olan hastalarda da risk yine yüksek. Zira yağ dokusunun içinde yer alan "leptin" adlı bir protein ve insülin benzeri büyüme faktörü, prostat kanserinin ilerlemesinde etkili olur. Bir de prostat kanserinin ilerlemesini yavaşlatan iyi yiyecekler var. Örneğin domates kabuğunun altındaki likopen, soya fasulyesi grubunun içindeki isoflavon, yeşil çay (içindeki polifenol), selenyum ve vitamin E de prostat kanserinin yavaşlamasına yardımcı olur.

BULGULARI NELER?

Prostat kanserine özgü bir bulgu yok. Bir şikâyete bakarak bu prostat kanseridir diyemezsiniz. İyi huylu prostat büyümesini düşündürecek her türlü bulgu aynı zamanda kötü huylu prostat kanseri için de bir bulgu olabilir. Yani idrara çıkmada zorlanma, çatalı, kesik idrara çıkma, idrar yaptıktan sonra geride idrar varmış gibi his olması, geceleyin sık tuvalete çıkma gibi iyi huylu prostat büyümesine ilişkin bu bulgular, aynı zamanda kötü huylu büyümenin de bir bulgusu olabilir. Bazen insan hiç bulgu olmadan da prostat kanseri olabilir.

NASIL TESHİS EDİLİR?

1980'li yıllarda prostat kanseri, hastaların üçte birinde ileri safhalarda yakalanıyordu. 80'lerin ikinci yarısında PSA (Prostat Spesifik Antijen) olarak adlandırılan bir madde keşfedildi. Kanda PSA değerinin artışı prostat kanseriyle ilişkilendirildi ve taramalar başladı. Bu değer yüksek olduğu kişilere biyopsi yapıldı. Bu sayede daha çok prostat kanseri daha erken dönemde tespit edildi. Böylece prostat kanserine bağlı ölüm oranları yüzde 50 azaldı. Günümüzde PSA ve rektal tuşe muayenesi, bu tür hastalıklardan kaynaklanan ölümleri yarı yarıya düşürdü. Bu taramalar normalde 50 yaş üzerindeki herkese, ailesinde prostat kanseri olanlara ise 40 yaşından sonra mutlaka yapılmalı. Prostat kanserinde kesin teşhis prostat biyopsiyle konuluyor. Ancak bu konuda son dönemde önemli gelişmeler oldu. Biz yakın zamana kadar prostatın içerisindeki tümörü göremiyorduk. Normal ultrason, MR ve BT prostat kanserini

BUNLARI BİLMELİSİNİZ

- Prostat kanserinde tarama PSA ve rektal tuşe muayenesiyle yapılmaktadır.
- Şüpheli varsa doktorunuzdan Multiparametrik Prostat MR'ı isteyin.
- Prostat biyopsinizi mp-MRI kılavuzluğunda yaptırın.
- Prostat kanserinizi varsa doktorunuza şu soruları sorun: Kanser lokal mi yani organa sınırlı mı, lokal ileri mi (prostatı aşmış ama başka yere sızmamış), metastaz halinde mi (başka bir yere sızramış)?
- Lokal ise hangi risk grubunda (düşük, orta, yüksek) olduklarını öğrenin. Düşük ve orta risk grubu ise HIFU tedavisini mutlaka konuşun.

göstermiyordu. Ta ki 2010 yılına kadar... 2010'dan sonra geliştirilen Multiparametrik Prostat MR'ıyla (mp-MRI) prostatın içindeki tümörleri görmeye başladık. Bu da hastalığın gidişatını değiştirdi. Hastanemizdeki 3 Tesla gücündeki MR cihazıyla mp-MRI çekerek, prostatın içini görüntüleyebiliyoruz. Eskiden tümörün yerini göremediğimiz için körlemesine prostat biyopsisi yapılıyordu. Multiparametrik Prostat MR, bize prostattaki kanserli tümörün yerini gösterdiği için oradan biyopsi alıyoruz. Buna da MR Guided Füzyon Biyopsi (MR Rehberliğinde Füzyon Biyopsi) deniyor. Üroloji kliniğimizde 2012'den beri mp-MRI rehberliğinde prostat biyopsilerini almaktayız. Bu yönüyle ülkemizde öncülük yaptığımız için klinik olarak gururluyuz. Tarama programının geniş kitlelerde uygulanması, insanların daha çok bilinçlenmesi ve yukarıda belirttiğimiz teknolojik olanaklar sayesinde ileri durumda yakalanan prostat kanseri vakaları yüzde 10'un altına gerilemiş durumda. Artık günümüzde prostat kanserlerinin yarısından fazlası, organın içindeyken (organa sınırlıyken) yakalanıyor. Kanser bu durumdayken yakalandığında tamamıyla kurtulabiliyorsunuz.

FOKAL TEDAVİ

Günümüzde daha fazla sayıda erken evrede yakalanan (organa sınırlı evrede) prostat kanseri, yeni tedavi yaklaşımlarını da beraberinde getirdi. Önceleri organa sınırlı tümörlerin hepsinde sadece ameliyat veya radyoterapi uygulanırken, artık dünyada "Fokal Tedavi" konsepti literatüre ve uygulamaya girdi. Prostatın içinde ve erken dönemdeyken tümör yakalanmışsa, cerrahi işlemler ve radyasyon tedavisi aşırı tedavi haline dönüşüyor. Çünkü ameliyat ve radyasyon tedavisinin ereksiyonun kaybolması, idrarını tutamama gibi bazı yan etkileri olabiliyor. İşte Fokal Tedavi (HIFU) prostatın dışına çıkmamış erken evre tümörlerde, bir taraftan hastanın kanserden kurtulmasını sağlarken diğer taraftan yan etkilerin ortaya çıkma ihtimalini de azaltıyor. Yani bu yöntemde prostatın içinde erken yakalanmış tümör odağı yakılarak yok edilirken, hastanın prostatı alınmıyor. Bu durumdaki hastalara lokal hasta, uygulanan tedaviye de Fokal Tedavi deniyor. Böylece prostat hastada kalıyor, kanser odağını yok etmiş oluyoruz. 2012'den beri uyguladığımız bu tedavi metodunu da ülkemizde uygulayan ilk kliniklerden biri olduğumuz için kendimizle gurur duyuyoruz.

PLASTİK CERRAHİ

SADECE ESTETİĞE HİZMET ETMİYOR!

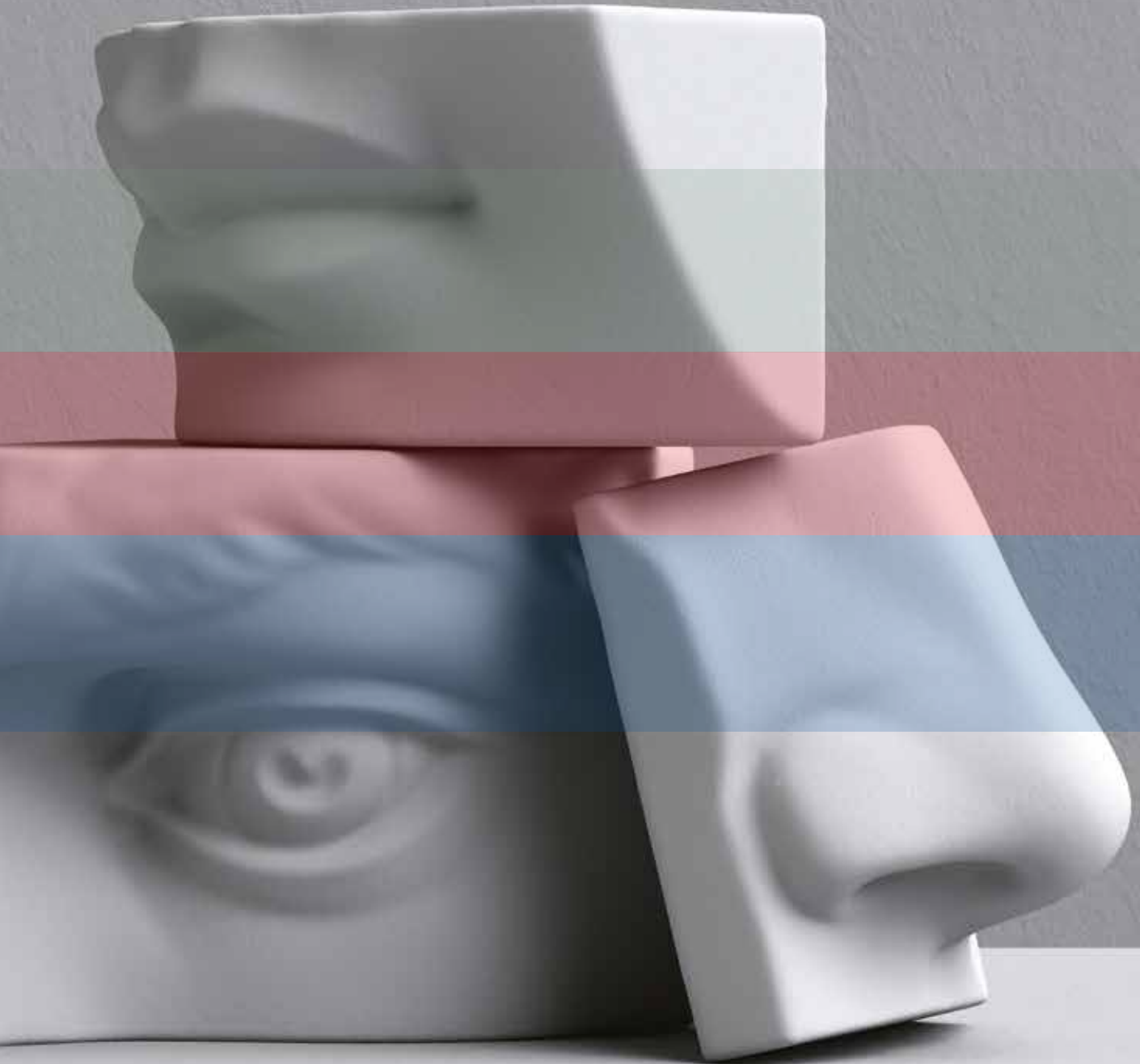
PLASTİK CERRAHİ SANILANIN AKSİNE YAĞ
ALDIRMAK VE GÖĞÜS BÜYÜTMekten DAHA
GENİŞ BİR ALAN. T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ PLASTİK, REKONSTRÜKTİF VE
ESTETİK CERRAHİ UZMANI DOÇ. DR. ANDAÇ
AYKAN KONUYU DETAYLI BİÇİMDE ANLATTI.

PLASTİK CERRAHİYE HANGİ ALANLAR GİRİYOR?

Branşın esas ismi “plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahi”. Bu ana isimlendirme altında gerçekleştirilen girişimler temelde iki başlık altında toplanabilir; “Plastik, rekonstrüksiyon” ve “estetik-kozmetik”. Plastik-rekonstrüktif cerrahi; “yeniden yapım ve onarım cerrahisi” olarak da isimlendirilebilir.

“Plastik”, Yunanca kökenli bir kelimedir; “şekil verme” anlamı taşır. Doğum ile ortaya çıkan görünüm bozuklukları ya da kanser cerrahisi ve travmalar sonrası vücutta oluşan görsel ve fonksiyonel sorunların cerrahi tedavisi bu başlık altında toplanabilir. Örneğin doğumsal olarak ortaya çıkan dudak-damak yarıkları, kafatası, çene ve yüz kemiklerindeki şekil bozukluklarının tedavisi buna örnek olarak verilebilir. Kaza ve yaralanmalar sonrasında vücutta oluşan şekil ve fonksiyon kayıplarının, skar (nedbe) izlerinin giderilmesi de plastik, rekonstrüktif cerrahi girişimlerle düzeltilir.





PLASTİK CERRAHİ

ESTETİK-KOZMETİK CERRAHİ NEDİR?

Estetik-Kozmetik ise mevcut olan vücut görünümünü, daha güzel ve estetik ölçüler içinde daha mükemmel hale getirmeyi amaçlayan cerrahi ya da cerrahi dışı girişimleri içerir. Bu girişimler rekonstrüktif cerrahi girişimlerin aksine ciddi fonksiyon kaybı ya da görünüm bozukluğu gibi tıbbi durumları olan hasta grubu dışındakilere uygulanır. Estetik burun cerrahisi (rinoplasti), estetik meme cerrahisi (dikleştirme, küçültme ya da büyütme), estetik göz kapağı cerrahisi (blefaroplasti), kepçe kulak düzeltilmesi, yüz gençleştirme girişimleri (yüz germe, alın germe, kaş kaldırma, boyun germe) yaygın olarak uygulanan cerrahi estetik girişimlere örnek olarak verilebilir. Botoks ve dolgu uygulamaları ise branş tarafından yaygın yapılan cerrahi dışı Estetik-Kozmetik işlemlerdir.

REKONSTRÜKSİYON CERRAHİSİ ESTETİKTEN FAZLASINI KAPSİYOR!

Bilinenin ya da sanılanın aksine branşın "rekonstrüksiyon" kısmı, estetik ve kozmetik girişimleri kısmından çok daha geniş bir ameliyat yelpazesine sahiptir. Ancak gerek sosyal medyada gerekse yazılı ve görsel basında daha çok estetik cerrahi ile ilişkili yayınların yapılması branşın içeriği konusunda toplum algısını etkilemektedir. Branş sadece "estetik cerrahi" ile ilişkili uygulamaları yapıyor gibi görünmektedir. Bunun yanında estetik cerrahi konusunda her geçen gün hasta talebi ve bunun sonucunda estetik cerrahi girişimlerinin sayısı da önemli ölçüde artmaktadır. Plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahi uzmanlık diplomasına sahip olan tıp doktorları yasal olarak, hem rekonstrüktif hem de estetik (kozmetik) cerrahi girişimleri yapma yetkisine sahiptir.

EN ZOR UZMANLIK ALANLARINDAN...

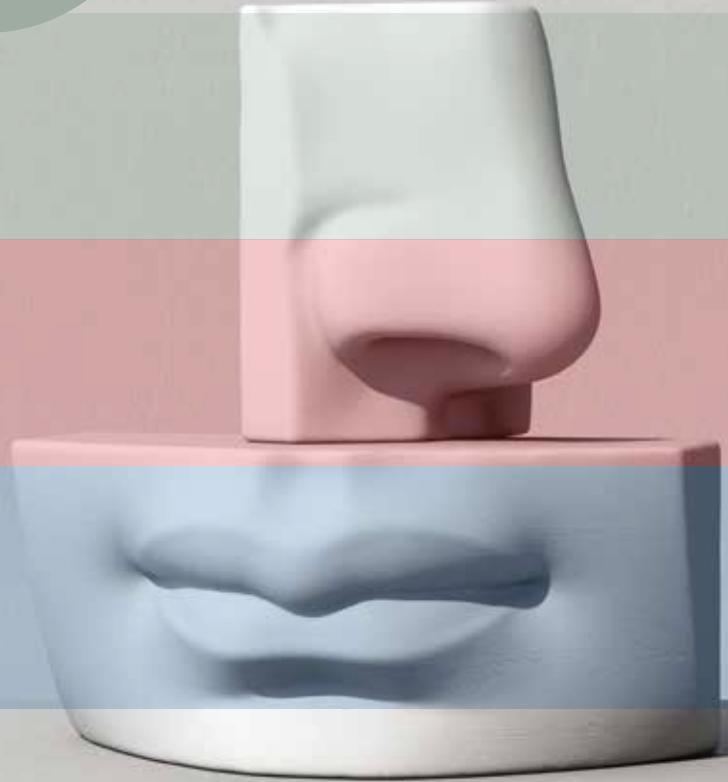
Plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahi çok geniş bir hastalık spektrumunu tedavi etmektedir. Deri kanserleri, yanık, doğumsal anormallikler, yüz-el şekil ve fonksiyon kayıplarının tedavisi, tüm estetik ve kozmetik girişimler bu branşın sorumluluk alanı içine girer. Özetle insan vücudunda kafadaki saçlardan ayaklardaki tırnaklara kadar ortaya çıkan pek çok hastalık

İnsan vücudunda kafadaki saçlardan ayaklardaki tırnaklara kadar ortaya çıkan pek çok hastalık ve durum plastik cerrahinin tedavi kapsamına girer.



BU BRANŞI NEDEN SEÇTİM!

Branşın geniş bir hastalık spektrumunu tedavi edebilme gücü, zor ve çetin bir yetişme-yetkinleşme sürecini içermesi, daha tıp fakültesi yıllarında bu branşa karşı ilgi duymamı sağladı. Gerek estetik gerek ise rekonstrüksiyon alanında cerrahın standart yöntem ve yaklaşımları uygulamasının iyi bir sonuç için yeterli olmadığı bu uzmanlık alanında, kendi estetik bakış açısı ve yeteneklerini de kullanması gerekiyor. Kişisel olarak daha öğrencilik yıllarımda tüm bunları sağlayabileceğime inandığım için plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahi branşını seçtim.



ve durum plastik cerrahinin tedavi kapsamında incelenir. Bu da beraberinde tüm vücudu içeren detaylı bir anatomi ve tıbbi bilgi birikimine gereksinim yaratır. Branşta uzman diplomasına sahip olmak için uzun süren bir ihtisas (5 yıl) eğitiminden geçmek yasal olarak zorunludur. Ancak bu da plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahi branşını başarılı bir şekilde icra edebilmek için maalesef yeterli olamayabilir. Tüm bu edinilen bilgi birikimi, kazanılması yıllar süren tecrübe ve cerrahi beceriler ile birlikte harmanlanarak kullanılabilir. Bunlara ilave olarak cerrahın sahip olduğu doğuştan gelen algı, yetenek ve el becerileri sadece estetik cerrahi de değil, rekonstrüktif cerrahi kısmında da en iyi sonuçların ortaya çıkması açısından büyük öneme sahiptir. Bu özelliklerin hepsinin bir araya getirilmesi zor olduğu için plastik ve rekonstrüktif cerrahi branşı en zor uzmanlık alanlarından birisidir.

BU ALANDA YEDİTEPE'DE HANGİ AMELİYATLAR YAPILIYOR

Uzun süren titiz çalışmalar, planlamalar ve büyük yatırımlar sonucunda açılan T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi, sahip olduğu olanaklar, en modern tıbbi cihaz ve fiziki şartları ile sadece estetik cerrahi konusunda değil, mikrocerrahi gibi büyük rekonstrüktif ameliyatların da yapılabilmesine olanak sağlıyor. Yeni kurulan hastanemizde burun estetiği, meme estetiği (dikleştirme, büyültme, küçültme), erkekte meme büyüklüğü (jinekomasti) tedavisi, göz kapağı estetiği (blefaroplasti), alın, yüz ve boyun germe, vücut şekillendirme (karın germe, liposuction-yağ alma, kol ve uyluk germe, kalça estetiği) gibi tüm estetik cerrahi girişimler yapılıyor. Bunun yanında botoks ve dolgu uygulamaları da cerrahi dışı estetik (non-invaziv estetik olarak da bilinir) konusunda sıkça yapılan uygulamaların başında geliyor. Botoks uygulamaları sadece yüz gençleştirme için değil, koltuk altı ve aşırı el terlemesi gibi durumların tedavisi için de uygulanabiliyor.

Hastanemizde plastik cerrahi tarafından rekonstrüktif cerrahi alanında, meme rekonstrüksiyonu, damak-dudak yarıkları tedavisi, doğuştan kulağı olmayan çocuklara (mikrotia) hastanın kendi dokularından yeniden kulak yapılması, mikrocerrahi yöntemler ile doku nakilleri, erken dönemde yanık yaralarının ve geç dönemde bu yaralanmalara bağlı nedbelerin tedavi edilmesi, yara tedavisi (bası yarası, yanık yarası, kanser ve travma sonrası oluşan yaralar), doğuştan oluşan kafa-yüz-el şekil bozukluklarının tedavisi gibi ameliyatlar da yapılıyor.



DESTEKLEYİCİ VE TAMAMLAYICI

> Diğer tıbbi uzmanlık alanları uyguladıkları tedaviler sırasında ya da sonrasında sıklıkla plastik cerrahi branşının bilgi ve tecrübesine ihtiyaç duyar. Zaman zaman plastik cerrahi diğer disiplinlerin tedavilerinin tamamlayıcısı rolünü üstlenir. Özellikle diğer uzmanlık alanları tarafından uygulanan kanser ve travma cerrahisi sonrasında hasta vücudunda ortaya çıkan ve klasik yöntemler ile tedavi edilmesi mümkün olmayan yaralar, plastik cerrahlar tarafından başarı ile tedavi edilebilir. Örneğin genel cerrahi tarafından uygulanan meme kanseri tedavisi sonrası alınmak zorunda kalınan ve gerek psikolojik gerekse vücut imajı için önemli bir organ olan meme dokusunun yeniden yapılandırılması plastik cerrahi tarafından gerçekleştirilir. Kanserli dokular tarafından kuşatılan ve alınmak zorunda kalınan çene kemiği ve çevre dokuları mikrocerrahi yöntemleri kullanılarak, vücudun başka bir yerinden alınan canlı kemik ve yumuşak dokuların transferi ile tekrar onarılır. Özellikle uzun süre yoğun bakımda yatan ve buna bağlı vücudunda geniş yaralar açılan (bası yarası) hastalar plastik cerrahi tarafından tedavi edilir. Yüz kemikleri kırıkları, yüz, el ve ayakta travma sonrası oluşan geniş yumuşak doku yaralarının kapatılması için plastik cerrahinin müdahalesi gereklidir. Tüm bu konularda diğer tıbbi disiplinler plastik cerrahinin müdahalesine ihtiyaç duyar.



» PLASTİK CERRAHİ HASTA TEDAVİSİNDE DİĞER BRANŞLARA SAĞLAYABİLECEĞİ ÖNEMLİ TIBBİ KATKILAR SEBEBİYLE HER ZAMAN ÖNEMLİ ROL OYNAYAN VE İHTİYAÇ DUYULAN BİR DİSİPLİN OLACAK.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı
Doç. Dr. Andaç Aykan



FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

“Ameliyat ve eve dönüş aynı gün!”

ARTIK AMELİYATLARDAN KORKMANIZA GEREK YOK. GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ SAYESİNDE SADECE BİR İĞNE DELİĞİNDEN YAPILAN MÜDAHALELERLE VÜCUDUNUZDA BIÇAK İZİ OLMADAN AYNI GÜN EVİNİZE DÖNEBİLİRSİNİZ. KONUYU T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RADYOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANI, GİRİŞİMSEL RADYOLOG/NÖRORADYOLOG DOÇ. DR. BAŞAR SARIKAYA'YA SORDUK.

Girişimsel radyoloji hangi hastalıkların tedavisinde kullanılıyor?

Tepeden tırnağa birçok hastalığın tedavisinde diyebiliriz. Burada “tepeden tırnağa” ifadesini özellikle kullandım; çünkü gerçekten de beyindeki anevrizmadan (damar baloncuklaşması) “diyabetik ayağa” (şeker hastalığına bağlı ayak yaraları) kadar pek çok hastalığın tedavisinde aktif rol oynuyoruz. Tedavi kapsamı o kadar geniş ki, uyguladığımız tüm tedavileri saymaya kalkarsak, bize ayrılan sayfalara sığabilmemiz mümkün değil. Fakat en yalın haliyle şöyle ifade edebilirim: Teknik olarak ameliyat mümkün olmayan durumlarda veya hastanın ameliyatı kaldıramayacağı hallerde ameliyata alternatif tedavilerimiz var. Yıllar içinde bu tedavilerin bazıları kendisini ameliyata kıyasla net bir şekilde ispatladığı için, ameliyattan öncelikli olarak düşündüğümüz tedaviler de söz konusu.



GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ NEDİR?

Girişimsel radyoloji, tıbbi görüntüleme bilimi olan radyolojinin, görüntüleme yöntemlerini kullanarak daha çok hastalıkların tedavisine yönlendirilmiş bir yan dal veya üst ihtisas alanıdır. Girişimsel radyolog sadece tanı koymakla yetinmeyip hastalıkların tedavisinde de rol üstlenir.

Girişimsel nöroradyolojide hangi tedavi imkânları sunuluyor?

Girişimsel nöroradyolojide asıl hastalık grubu beyin damarsal hastalıklarıdır. Bunlar arasında anevrizma (baloncuk) tedavileri başta geliyor. Ayrıca arteriovenöz malformasyon (AVM) adı verilen “damar yumakları” da tedavide katkı sunduğumuz hastalıklar arasında. Beyin ve boyun damarlarında özellikle şahdamarı darlıklarında, ilaç ve cerrahinin tercih edilemediği durumlarda, beyin anatomisine hâkim bir nöroradyoloğun bu tedaviyi gerçekleştirmesi çok daha doğru olacaktır. Bazı uygun beyin ve baş-boyun yerleşimli tümörleri besleyen damarları tıkaçıcı tedaviler de uyguluyoruz. Fakat girişimsel nöroradyolojinin en önemli tedavi alanlarından birisi akut inme tedavisidir. Beyin damarlarındaki ani tıkanıklık anlamına gelen bu durumda, zamanında müdahale ile beyin dokusu kurtarılarak, hastanın hayatının geri kalan döneminde felç veya başka engellerin önüne geçilir.

Damarsal işlemler başlığı altında neler yapılıyor?

Burada beyin ve kalp dışındaki bütün damar tıkanıklıkları veya daralmalarına yönelik tedavileri kastediyoruz. Özellikle bacak damar tıkanıklıkları ve diyabetik ayakta müdahaleler çok önemlidir. Varis ve toplardamar tıkanıklıkları da toplumda yine sık görülen, girişimsel radyoloji ile çözümler sunulabilen alanlardır. Bazen hastalara merkezi damar yolu gerekir. Santral kateter adı verilen (örneğin kanser hastalarında port gibi veya böbrek yetmezliği olan hastalarda diyaliz kateteri gibi) bu işlemler de girişimsel radyoloji tarafından uygulanır.

Bunun yanı sıra mide-bağırsak ve akciğer kanamalarında embolizasyon (damar tıkkama) tedavileri ile birlikte tümör embolizasyonları da bu başlık altında sayılabilir. Özellikle kadınlarda sık görülen miyom hastalığında tek seansla bütün miyomların tedavisi mümkün olurken, ileri yaşta erkeklerde sıkça görülen prostat büyümesinde de son yıllarda embolizasyon uygulamaya başladık. Şu an için deneysel ama obezite hastalarına dönük müjdeli bir haber de embolizasyonun mide ameliyatı yerine bu hastalarda da umut vadeci görünmesidir.

Damar dışı tedaviler neleri kapsıyor?

Girişimsel radyoloji sayesinde bugün ameliyata gerek kalmadan vücudun pek çok noktasından doku veya hücre elde edebiliyoruz. Bunlar görüntüleme kılavuzluğunda gününbirlik yapılabilir. Safra yolu ve idrar kanallarına yönelik müdahalelerle buradaki tıkanıklıkları giderebiliyoruz. Hastanın beslenme sorunları konusunda çözümler bulabiliyoruz. Ayrıca görüntüleme kılavuzluğunda tümöre noktasal ulaşarak, tümörlü dokuya yakma tedavileri uygulayabiliyoruz. Perkütan ablasyon adı verilen bu tedaviler, daha çok karaciğer tümörleri olmak üzere bazı kemik, akciğer ve böbrek tümörlerinde de fayda sağlayabiliyor. Toplumda oldukça sık görülen tiroit nodüllerinde de ameliyata alternatif olarak ablasyon tedavisini başarı ile uyguluyoruz. Girişimsel radyoloji ayrıca başta kanser hastaları olmak üzere lokal müdahalelerle ağrı konusunda da çözümler sunabiliyor.



HANGİ AVANTAJLARI SUNUYOR?

- ✓ Tedavilerin ortak özelliği herhangi bir kesi, dikiş olmaksızın iğne deliğinden görüntüleme kılavuzluğunda gerçekleştirilmesidir.
- ✓ Nöroradyolojik tedaviler hariç, girişimsel radyolojide tedavilerin çoğu genel anesteziye gerek kalmaksızın uygulanabilir. Ancak hasta konforu sedasyon ve lokal anestezi ile maksimumda tutulmaya çalışılır.
- ✓ Çoğu işlemde hasta aynı gün eve gönderilir.
- ✓ Riskler ameliyata kıyasla daha azdır.
- ✓ Normal yaşama ve çalışma hayatına dönüş süresi çok daha kısadır.



» YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANELERİ GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ POLİKLİNİKLERİ, BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMLA GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ VE NÖRORADYOLOJİNİN TÜM ALANLARINDA HASTA KABUL EDİYOR.

T.C. Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Radyoloji Anabilim Dalı Başkanı
Girişimsel Radyolog/Nöroradyolog **Doç. Dr. Başar Sarıkaya**



“Artık Gencebay da dinliyorum Miles Davis de”

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ
RÖPORTAJ: YAŞAR BURAK MERİÇ

İlk olarak sizi biraz tanıyabilir miyiz?

1973 yılında Antalya’da doğdum. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden 1996 yılında mezun oldum. Uzmanlığımı Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde yaptım. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi alanında hastalarımın hizmet veriyorum. 2006’dan beri T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi’ndeyim. Şu günlerde yoğun bir biçimde önümüzdeki ay gireceğim doçentlik sınavına hazırlanıyorum.

Bas gitar çalmaya ne zaman başladınız? Bu ilginizi nasıl keşfettiniz?

1965-1975 yılları arası rock müziğin altın çağıydı. O dönemin grupları ve Jimi Hendrix gibi aşmış gitaristleri dinleyip de büyülenmemek elde değildi. İlk aldığım kaset Bon Jovi’nin 86 albümü “Slippery When Wet” idi. Sonrasında rock müziğin altın çağına ait grup ve müzisyenlerini keşfettim. 90’lı yıllarda caz rock/fusion ile tanıştım. 2000’ler ise cazın tadım iyice almaya başladığım yıllardı. Şimdi artık tür ayrımı yapmıyorum. İnsan müzik dinleyicisi olarak kulağını yıllarca eğittikten sonra kalıpların dışına çıkabiliyor. Artık Orhan Gencebay da dinliyorum, Miles Davis de.

ŞEMİ BEY, HÜZÜNBAZ VE RÜZGÂR

> Evde yaptığım kayıtları Youtube’a koydum. Adımı, soyadımı aratanlar göreceklerdir. Özene bezene yaptım onları. Enstrümanlar ve vokaller de kendime ait. Yani evde sadece başçı değilim. Davulcu arkadaşım Özmen’in katkıları var kimi parçalarda. Kızımın birinci yaş günü için yaptığım “Nil the Funky Child” adlı funk rock şarkı, müzikal geçmişimi iyi özetler. Eski bestelerimden “Şemsi Bey”, “Hüzünbaz” ve “Rüzgar” kişisel gözdelelerimdir.



PSİKİYATRİST OLMANIN DIŞINDA BOŞ ZAMANLARINDA “BULUT BAND” İSİMLİ BLUES/ROCK GRUBUNDA BAS GİTAR DA ÇALAN T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ ÇOCUK VE ERGEN PSİKİYATRİSTİ YRD. DOÇ. DR. OĞUZHAN ZAHMACIOĞLU, KULAĞINI EĞİTTİKTEN SONRA KALIPLARIN DIŞINA ÇIKABİLDİĞİNİ SÖYLÜYOR.

Evde müzik dolu bir ortam vardı sanırım...

Evde yoğun olarak Türk Sanat Müziği dinlenirdi. Annem güzel söyler, dayım da kemanla eşlik ederdi. Müzik müziktir. Bana da bulaşmış farklı bir formatta. “İki tür müzik vardır” demiş ya üstat Armstrong. “İyi müzik, kötü müzik.” Ne kadar doğru.

Bas gitar çalmayı nasıl öğrendiniz? Bunun için özel bir destek aldınız mı?

Bas gitarist olmam 1992’de Marmara Tıp Grubu olan Asclepius’un başçı aramasıyla başladı. O gün bugündür yani 25 yıldır değişik gruplarda bas gitarist olarak bulundum. Artık tarih olan Kemancı, Beyoğlu Hayal Kahvesi, Kadıköy Shaft vb. rock barlarda sahne aldık.

Müzik grubunuz adı nedir, kimlerden oluşuyor? Ne tür müzikler çalyorsunuz?

Şu anda “Bulut Band” adlı, kimi zaman trio kimi zaman da quartet olan bir blues/rock grubundayım. Geçen beş yılda ayda iki kez Kadıköy ve Taksim’de sahne aldık.

Rock severler sizi ve grubunuzu nerede dinleyebilir?

Bu sezon henüz kesinleşen bir program yok. Ancak belli olduğu zaman sosyal medya hesaplarımdan bunları paylaşıyorum.

Müzik konusunda gelecekteki düşünceleriniz neler?

Eline her enstrüman alan kişi gibi ben de akustığı iyi olan ünlü bir büyük salonda çalmak isterim. Bir zamanlar stadyum konserleri pek gözdeydi. Oysa sosyal bir fenomen olmalarını bir kenara koyarsak, müzikalite açısından berbattır stadyum konserleri. Hiç bir enstrümanı temiz duyamazsınız.

GELECEĞİN DOKTORLARI YETİŞİYOR

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ, 2002'DEN BU YANA TOPLAM 784 MEZUN VERDİ. HEM AKADEMİK HEM DE HASTA HİZMETLERİ ANLAMINDA ULUSLARARASI ALANDAKİ AKREDİTASYONLARIYLA ÖNE ÇIKAN FAKÜLTE, BİRÇOK İLKİ GERÇEKLEŞTİRMENİN ÖTESİNDE UYGULADIĞI EĞİTİM PROGRAMLARIYLA ÜLKEMİZİN MEDARI İFTİHARI OLMAYI FAZLASIYLA HAK EDİYOR.



Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi (YÜTF) 1996-1997 eğitim öğretim yılında öğrencilerini kabul ederek, Türkiye'nin ilk Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi olma özelliğini kazandı. O günden beri de tıp eğitiminde hep ilkleri gerçekleştirerek, Türk ve dünya tıbbı için geleceğin hekimlerini yetiştiren bir referans merkezi haline geldi. Eğitim dili İngilizce olan fakülte, hazırlık dönemi hariç altı yıl eğitim veriyor. YÜTF, 2002 yılından bugüne kadar toplam 784 mezun verdi. Halen hazırlık sınıfı dâhil 607 öğrencisi, 132'si tam zamanlı olmak üzere 171 öğretim üyesi ve 14 araştırma görevlisi bulunuyor.

ULUSLARARASI AKREDİTASYON

Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2014 yılından beri Yükseköğretim Kalite Kurulu tarafından yetkilendirilen ve Dünya Tıp Eğitimi Federasyonu (WFME) tarafından da tanınan Tıp Eğitimi Programları Değerlendirme ve Akreditasyon Derneği Ulusal Tıp Eğitimi Akreditasyon Kurulu'nca (TEPDAD/UTEAK) verilen tam akreditasyon statüsüyle öne çıkıyor. Bu statünün kazanılmasında Türkiye'deki tıp fakülteleri arasında ilk Tıbbi Beceri laboratuvarlarından birini 2005'te kurarak, eğitime katkı vermeye başlaması, Türk Tıp Fakülteleri arasında en geniş ve tecrübeli Tıp Eğitimi Anabilim Dalı kadrolarından birine sahip olması önemli rol oynuyor. Bunun yanı sıra sürekli güncel tıp eğitimi yöntemlerini kullanması ve ülkemizin ihtiyaç duyduğu hekimleri yetiştirmek üzere en ideal eğitim müfredatını öğrencilerine sunması da artılarından biri.

İLK AKREDİTE TÜRK ÜNİVERSİTE HASTANESİ

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi ve bağlı kurumları da 2 Kasım 2007'de sağlık standartları konusunda dünyanın en önemli kuruluşu kabul edilen Joint Commission International (JCI) tarafından akredite edilen ilk Türk Üniversite Hastaneleri Grubu oldu. Ekim 2010 tarihinde aynı başarıyı bir kez daha yineleyen Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri, Nisan 2014'te Türkiye'de bir ilki daha gerçekleştirerek, JCI tarafından Akademik Tıp Merkezi Hastaneleri akreditasyonu aldı. Bu akreditasyonu da 2017 yılında yeniledi. Merkez laboratuvarı ise ISO 15189 Tıbbi Laboratuvarları Akreditasyon belgesi alan ilk üniversite hastanesi laboratuvarı...

PROBLEME DAYALI ÖĞRENME (PDÖ)

Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde (YÜTF) Dönem I ve II'de "Probleme Dayalı Öğrenme" yöntemi uygulanıyor. Her bir 10 kişilik öğrenci grubunda, bir öğretim üyesi yer alıyor ve tartışmaları yönlendiriyor. Öğrencilerin verdiği geri bildirimlerden yola çıkarak, YÜTF'de süren PDÖ yöntemi, öğrencilerin arasındaki ekip çalışmasını ve araştırma becerilerini geliştirmenin yanında, iletişim becerilerine katkıda bulunuyor, öğrenme motivasyonlarını artırıyor ve doktor gibi düşünmelerini sağlıyor. Bu yöntem sayesinde öğrenciler, temel tıp bilimlerini öğrenirken, bunun klinik bilimlerle bağlantısını da görüyor. Ayrıca PDÖ, öğrencilere hayat boyu öğrenme alışkanlığı

Halen hazırlık sınıfı dâhil **607** öğrencisi bulunan fakültede, **132**'si tam zamanlı olmak üzere **171** öğretim üyesi ve **14** araştırma görevlisi yer alıyor.



kazandırıyor. Bu kazanımlar göz önünde tutularak, PDÖ'nün Dönem III'de de yaygınlaştırılması planlanıyor.

BE CERİ EĞİTİMİ VE SİMÜLE HASTA UYGULAMALARI

Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri birinci yıldan itibaren hekimlik pratiğine hazırlanmaya başlıyor. Beceri eğitimleri fakültenin Klinik ve Mesleki Beceri Laboratuvarı'nda gerçekleştiriliyor. Tıp Fakültesi içinde yer alan Klinik ve Mesleki Beceri Laboratuvarı; bir eğitim salonu, üç OSCE (Objective Structured Clinical Exam/ Nesnel Yapılandırılmış Klinik Sınav) odası ve iki kontrol odasından oluşuyor. 360 derece döner kamera ve ses sistemi ile donatılan odalarda verilen eğitimler, yapılan sınavlar, harekete duyarlı dedektörler aracılığı ile kaydediliyor. Öğrenciler Klinik Uygulamalara Giriş (Introduction to Clinical Practice/ICP) dersi kapsamında ilk yarıyıldan itibaren, hem temel ilk yardım bilgileri ediniyor hem de maketler üzerinde erişkin, çocuk



KLİNİK ORTAMLAR

Öğrenciler, modern tıp eğitiminin en önemli öğelerinden biri olan klinik uygulamalarda, başta belirtilen bütün modern tıp eğitimi altyapısı ve metotlarıyla edindikleri bilgi ve becerileri, kendi alanlarında her biri geniş bir mesleki ve akademik birikime sahip klinisyen öğretim üyelerinin gözetim ve yönlendirmesinde pekiştirme ve olgunlaşma şansı buluyor. Yeditepe Üniversitesi Koşuyolu Hastanesi, Koşuyolu İhtisas Hastanesi, Göz Hastalıkları Araştırma ve Uygulama Merkezi, Bağdat Caddesi Polikliniği, Genetik Tanı Merkezi ve Doku Tipleme Laboratuvarı gibi en modern teknolojilerle donatılmış sağlık hizmet altyapısında geleceğin genç hekimleri yetiştiriyor.

ve bebeklerde Temel Yaşam Desteği, Heimlich Manevrası, hastalara koma pozisyonu verme, hasta/yaralı taşıma teknikleri ve değişik sargı/bandaj uygulamalarını öğreniyor. Dönem I öğrencilerinden ikisinin, daha eğitimlerinin başındayken Heimlich Manevrası uygulayarak, yakınlarının hayatını kurtarmaları, verilen eğitimin ne kadar etkin ve Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeki öğrencilerin özgüvenlerinin ne kadar yüksek olduğunun bir göstergesi. Öğrenciler birinci yılın bahar döneminde hasta hekim iletişimi alanında teorik ve pratik eğitimler alıyor. Amfi derslerinin ardından önce grup çalışması yaparak, hasta hekim rollerini deneyimiyor, ardından da simüle (bir hastalık hakkındaki rolünü ve bununla ilgili şikâyet ve bulguları eğitim ile öğrenmiş) hastalarla, hasta hekim görüşmesi yaparak, iletişim becerilerini geliştiriyor.

İkinci yıl el yıkama, eldiven giyme, yaşamsal bulguların değerlendirilmesi, nasogastric (burun yoluyla mideye ilerletilen) sonda uygulaması, idrar yolu kateterizasyonu, kas içine, cilt içi ve altına enjeksiyon yapma, ilaç hazırlama ve damar içi uygulamaları yine maketler üzerinde ve beceri kontrol listeleri yardımıyla öğreniyor.

MAKETLER ÜZERİNDE EĞİTİM

Üçüncü yılda maketler üzerinde ileri kalp yaşam desteği, dikiş atma teknikleri, gebelik takibi, normal doğumun evreleri, jinekolojik muayene, PAP Smear alma, klinik meme muayenesi; simüle hastalarda kalp damar sistemi, sindirim sistemi muayenesi ve hikâye alma, genel fizik muayene, nörolojik muayene, psikiyatrik görüşme, ortopedik muayene ile çocuk ve yeni doğanın muayenesi öğreniliyor. Tüm bu uygulamalar öğretim üyesi eşliğinde sınıf dört gruba ayrılarak gerçekleştiriliyor. Klinik ve Mesleki Beceri Laboratuvarı'nda yürütülen Klinik Uygulamalara Giriş (ICP) programı, hem öğrenci memnuniyeti hem de öğrenci başarısının en yüksek olduğu derslerden biri. ICP programı sayesinde Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde geleceğin hekimleri, mesleki becerilerini hastaya zarar verme endişesi olmadan, maketler ya da simüle hastalar üzerinde ustalaşmaya kadar tekrar ederek, öğretim üyesi eşliğinde öğreniyor. Böylelikle hastayla baş başa kaldıkları klinik yıllara güvenle geçebiliyorlar.

HASTALARI ANLAMA, LİDERLİK VE KARİYER GELİŞİMİ

Fakültemizdeki ilk üç dönemde devam eden iletişim becerileri eğitiminin yanı sıra Dönem IV'te hastalarla empati kurabilme, zor durumlarda başa çıkma ve kötü haber verme gibi özellikli iletişim konuları öğrencilere aktarılıyor. Yine Dönem IV'te öğrencilerimiz, liderlik eğitimi kapsamında teorik bir ders alıyor. Bu derslerde sağlık ve eğitim ekibinin liderleri olan hastane başhekimleri ve fakülte dekanı ile görüşme ve soru sorma şansı

buluyorlar. Dönem IV'te bir başka mezuniyet hedefi olan kariyer gelişimi ile ilgili olarak öğrenciler, sağlık sektörünün çeşitli alanlarındaki profesyonellerin katıldığı panellerde, kariyer gelişimine yönelik teorik dersler alıyor.

BİLİMSEL PROJELER

Modern tıp eğitiminde her zaman güncel bilgiyi takip edip aynı zamanda yeni bilgileri de üretebilen öncü hekimler yetiştirebilmek için, araştırma becerilerinin önemli yer tutması gerekiyor. Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri dikey entegrasyonla ilk üç yıla yayılan "Bilimsel Projeler" dersi alıyor. Dönem 1'de eğitimin ilk yarısında makale okumayı, ikinci yarıyıldan itibaren kendilerine verilen veriler üzerinden bilimsel makale yazmayı öğreniyor. Dönem 2'de ürettikleri fikri, bir bilimsel proje haline dönüştürüyor; Dönem 3'te ise projelerini gerçekleştiriyorlar. Ayrıca her yıl TÜBİTAK 2209 Üniversite Öğrencileri Proje Destekleme Programı'na başvurarak, proje desteği de alabiliyorlar.

YARATICI VE BİLİMSEL ETKİNLİKLER

Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri sosyal ve farkındalık yaratıcı etkinliklerini Tıp Kulübü, bilimsel etkinliklerini ise Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Topluluğu (YÜTBAT) çatısı altında yürütüyor. Tıp Kulübü bünyesinde International Federation of Medical Student Associations (IFMSA), Tıp Öğrencileri Birliği'nin (eski adı ile

TürkMSIC) ve European Medical Student Association (EMSA) Yeditepe kolları faaliyet gösteriyor. YÜTBAT her yıl özgün temalı bir öğrenci kongresi düzenleyerek, farklı üniversitelerden çok sayıda tıp fakültesi öğrencisini kendi kampüslerinde ağırlıyor. Bu kapsamda 2017-2018 öğretim yılında Nisan ayında yapılacak 12. kongrenin teması "Tıbbın Yeni Çağı" olarak belirlendi. YÜTBAT üyeleri saha çalışmalarına katılarak, çeşitli sosyal sorumluluk projelerinde de görev alıyor. Örneğin 2015-2017 arasında Adana'da göçmen işçilerin sağlık kontrollerini yapmak üzere farklı tıp fakültelerinden öğrencilerin katılımıyla oluşturulan "Sen Varsan Biz de Oradayız" projesinde YÜTBAT öğrencileri de görev aldı.

SOSYAL FARKINDALIK PROJELERİ

Tıp Kulübü de çok sayıda sosyal farkındalık projesi gerçekleştiriyor. Sayısı yıldan yıla değişse de, kampüs içinde diğer fakülte öğrencilerine yönelik en az 20 farklı etkinlik düzenleniyor. Son yapılan etkinliklere örnek olarak "Organ Bağışı Kampanyası" ve "Bağırsak Kanseri Farkındalık Standı" verilebilir. Kızılay ile ortak gerçekleştirilen Anadolu Sağlık Turnesi de öğrencilerin doğrudan hasta ile karşılaşma ve ilk hekimlik deneyimlerini yaşamaları açısından önemli etkinliklerin başında geliyor. Tüm tıp fakültesi öğrencileri, Tıp Kulübü ve YÜTBAT'ın doğal üyesi olarak kabul ediliyor ve toplantılara davetsiz olarak katılabiliyor.

Daha fazla bilgi için: med.yeditepe.edu.tr



ÖNLÜK GİYME TÖRENİ

Her yıl yeni başlayan öğrenciler için düzenlenen Önlük Giyme Töreni'ne tüm öğretim üyeleri katılım gösteriyor. Bu törende öğrencilere başta "Yüzyılın Beyin Cerrahisi" seçilen ve sayısız genç hekime ilham olan Prof. Dr. Gazi Yaşargil olmak üzere son derece saygın ve alanlarında uzman hocaları tarafından önlükleri giydirilerek, mesleğe kabul ediliyor ve kendilerine üniversite tarafından hekimliğin simgesi olarak bir stetoskop hediye ediliyor.





REGL SANCISININ HAYAT KALİTENİZİ BOZMASINA İZİN VERMEYİN!

REGL DÖNEMİNDEKİ SANCILARLA BAŞA ÇIKMAKTA ZORLANIYORSANIZ
PROF. DR. ORHAN ÜNAL'IN ÖNERİLERİNE KULAK VEREREK, BU SIKINTIDAN
KURTULABİLİRSİNİZ.

FOTOĞRAFLAR: HAKAN AYDOĞAN

Adet sancısı neden olur? Kadınlar adet sancısı çekmek zorunda mı?

Adet sancısının nedeni regl döneminde rahmin normalden fazla kasılmasıdır. Bu durum kadınların yarısından fazlasında hayatları boyunca bazı dönemlerde görülebiliyor. Sık gözlenen bir durum olması nedeniyle ne yazık ki kadınların birçoğu bu durumu normal olarak kabul ediyor. Fakat adet sancısına neden olan sebepler tespit edilip tedavi edildiğinde, kadınlar bu sıkıntılı durumdan kurtulup hayatlarına mutlu bir şekilde devam edebilir. Bu nedenden ötürü adet sancısı hafife alınmamalı tekrarlaması durumunda mutlaka kadın hastalıkları ve doğum uzmanı tarafından değerlendirilmelidir. Tabii ki kadınlar adet sancısı çekmek zorunda değil. Adet sancısına neden olan problem bulunduktan sonra tedavilerin ardından kadınların bu sıkıntıdan kurtulabilmeleri mümkündür.

Bazı kadınların adet sancısını daha ağır geçirmesinin nedenleri nelerdir?

Adet sancısının her kadında aynı şiddette olmadığını görüyoruz. Adet sancısı, bazı kadınlarda hafif kramplar ve

huzursuzluk gibi belirtilerle seyredirken bazı kadınlarda ise normal günlük işlerini yapamayacak kadar ciddi ağrıya neden olabiliyor. Bu durum kadınlarda adet sancısına neden olan durumla direkt ilişkili olarak değişebiliyor. Aynı zamanda kişinin genetik yatkınlığı ile de bir birliktelik bulunuyor. Çikolata kistine neden olan endometriozis, rahim ağzında darlık, rahim urları (bazı myomlar), rahim ve komşu organların iltihabi durumları gibi hastalıkları olan kadınlarda adet ağrıları çok daha şiddetli seyrediyor.

Regl sancısının şiddetli olmasında yaş ve kilo faktörleri rol oynuyor mu?

Adet sancısı genellikle genç yaşta karşımıza çıkan bir durum. Özellikle ergenlik döneminde yeni adet görmeye başlayan kızlarda sık karşımıza çıkıyor. Kırklı yaşlarda da görülebilen adet sancısının bu yaşlardaki nedenleri çoğunlukla genç kadınlardakinden farklı oluyor. Kırklı yaşlarda karşımıza daha ciddi sorunlar da çıkabiliyor. Bu hastalarda adet kanamasının fazla olması, ara kanamalar, adet kanamasının uzun sürmesi gibi belirtilerin de eklenmesi, bu kadınların mutlaka jinekolojik açıdan değerlendirilmesini zorunlu hale getiriyor.



RÖPORTAJ

Kilo ise adet sancısını etkileyen diğer bir faktör olarak karşımıza çıkıyor. Aşırı kilolu veya obez kadınlarda kiloya bağlı olarak değişen hormonlar nedeniyle adet sancuları daha şiddetli hissedilebiliyor.

Kadınların farklı fizyolojilerinin adet sancısında etkisi var mı? Sorun bedensel ise nasıl bir çözüm söz konusu?

Daha öncede belirttiğim gibi kadınlarda genetik yatkınlık, adet sancısı açısından önemli bir durum. Bu nedenden ötürü farklı fizyolojik yapıya sahip kadınlarda adet sancısının farklı hissedilmesi normal. Bu durumun detaylı bir inceleme ile ortaya konulması, altta yatan ve ilerde daha ciddi sorunlar yaratabilecek hastalıkların ayırıcı tanısının yapılması gerekiyor. Bu sayede kadınlarda ileride çok daha ciddi sonuçlara neden olabilecek hastalıklar tedavi edilebiliyor. Fizyolojik farklılıklara sahip adet sancısı ise daha kolay yöntemlerle tedavi edilebiliyor.

Adet sancısına eşlik edebilecek diğer belirtiler nelerdir?

Adet sancısı genellikle tek başına seyretmiyor. Bu hastalarda ek olarak bulantı, kusma, halsizlik, huzursuzluk gibi belirtiler de gözleniyor. Adet sancısının oluş mekanizması, endometriyumda (rahim içi dokusu) oluşan prostaglandin hormonlarının PGF2 alfa veya PGF2 alfa/PGE2 artışı oranı ile



ADET SANCISIYLA BAŞA ÇIKMAK İÇİN...

Bitki çayları, hem stres ile mücadelede hem de bağırsak sisteminin düzenlenmesinde etkin oldukları bilinen yöntemlerdir. Bu nedenden ötürü direkt hormonal etkileri olmasa da bu çayların belirttiğim faydalarından ötürü kullanılmasında herhangi bir sakınca yoktur. Buna ek olarak daha öncede belirttiğim gibi stres yönetimi, sigara gibi alışkanlıkların terk edilmesi, kilo verilmesi, uyku düzenin sağlanması, düzenli egzersiz yapılması gibi yaşam şekli değişiklikleri ile çoğu kadında adet sancısında ciddi bir azalma hatta düzelme oluyor. Tamamlayıcı (complementary) ve alternatif tıp (akupunktur, nöral terapi, yoga, endo-diyet, biyoenerji, reiki, biyorezonans, homeopati) gibi yaklaşımlar ile herbal (bitkisel) tedavi (zencefil çayı, agnus castus, dong quai, evening primrose oil), vitamin B1 (thiamine), magnezyum, B vitaminleri, progesteron kremleri, omega-3, immun sistem desteği, aromaterapi, detoks programları da medikal tedavinin yanında adet sancularıyla başa çıkmada etkili olabiliyor.

PZT	SAL	ÇAR	PER
1	2	3	4
PMS	PMS	PMS	PMS

PMS: Premenstrüel Sendrom (Regl Öncesi Sendromu/Adet Öncesi Gerginlik Sendromu)



ciddi hastalıklar açısından önemli olduğundan, bu hastaların mutlaka detaylı bir jinekolojik muayene olması gerekiyor.

Adet sancısı nasıl geçirilir?

Adet sancısı tedavisinde ilk önce altta yatan neden ortaya koyulmalı.

Eğer altta patolojik bir neden yoksa sigara bırakma, egzersiz gibi yaşam tarzı değişiklikleri öneriliyor. Buna ek olarak adet dönemlerinde kadın hastalıkları ve doğum uzmanınca başlanan ağrı kesiciler, doğum kontrol hapları gibi hormonal ilaçlar da kullanılabilir. En sık neden olarak görülen endometriyozis veya bu nedenle oluşmuş çikolata kistleri

(endometrioma)'nın tedavisi doğum kontrol hapları, GnRH analogları gibi hormonal ilaçlarla geçici menopoz sağlanarak ya da progesteronlu rahim içi araç (ilaçlı RİA) uygulamaları ile adet görmeye engel olunarak, medikal yoldan tedavi edilebilir.

Hatta belirli büyüklüğün üzerine çıkmış kistlerde veya hayat kalitesini bozan dayanılmaz ağrıların olduğu endometriyozis olgularında laparoskopik cerrahi yaklaşıma da başvurulabilir. Bitkisel ilaçların da bu hastalarda destekleyici tedavi olarak faydalı olduğunu görmekteyiz.

Çalışan kadınlara adet sancısıyla baş etmek için neler öğütlersiniz?

Çalışan kadınlarda adet sancısı çalışma hayatını sıkıntıya sokan ciddi bir sorun. Bu durum stres ile daha da artmakta. Bu nedenle bu kadınlarda stres yönetimi ile ilgili destek almaları, özellikle bu dönemde sigara gibi hem stresi hem de adet sancısını kötü yönde etkileyen kötü alışkanlıklardan uzak durmalarını, düzenli egzersiz yapmalarını ve gerekirse kadın hastalıkları ve doğum uzmanınca önerilen medikal tedavilere uymalarını öneriyorum.

Medikal tedavilerin mutlaka doktor gözetiminde olması gerektiğini de hatırlatmak istiyorum. Çünkü uygun olmayan medikal tedaviler, başta hastaya faydalı görünse de altta yatan ciddi bir hastalığı maskeleyebileceğinden, ileride geri döndürülmesi mümkün olmayan sorunlara neden olabilir.

“Stres yönetimi, sigara gibi alışkanlıkların terk edilmesi, kilo verilmesi, uyku düzeninin sağlanması, düzenli egzersiz yapılması gibi yaşam şekli değişiklikleri ile adet sancısı çoğu kadında en aza indirilebilir.”

açıklanıyor. Zira bu maddeler rahim adalesinde kasılmalara ve artmış rahim kas tonusu nedeniyle rahim adalesinin kansız kalmasına (iskemik) neden oluyor. Bu da ağrının yanı sıra sindirim sistemini de uyardığı için bulantı, kusma ve ishal sebebi... Bu yüzden prostaglandin sentetaz inhibitörleriyle yani anti-inflamatuvar ilaçlarla (NSAIDs) yapılan tedavi, ağrının giderilmesini sağlıyor.

Bazı hastalarda adet kanama miktarının artması, adet süresinin uzaması, kanama paterninin değişmesi gibi sorunlar görülebiliyor. Kanama ile ilgili sorunlar altta yatabilecek



» ÇİKOLATA KİSTİNE NEDEN OLAN ENDOMETRİOZİS, RAHİM AĞZINDA DARLIK, RAHİM URLARI (BAZI MYOMLAR), RAHİM VE KOMŞU ORGANLARIN İLTİHABİ DURUMLARINDA ADET AĞRILARI ÇOK DAHA ŞİDDETLİ SEYREDİYOR.

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Jinekolojik Onkoloji
Prof. Dr. Orhan Ünal

AİLE

KIZ BABA

TAVSİYELER

LARINA

KIZ BABASI OLMAK GÖZÜNÜZÜ KORKUTUYORSA ANLATAÇAKLARIMIZA KULAK VERİN VE KIZINIZIN GÖZÜNDE DÜNYANIN EN SEVİLEN BABASI OLMAK İÇİN ATMANIZ GEREKEN ADIMLARI ÖĞRENİN.

Öncelikle şunun farkındayız: Türkiye’de kız babası olmak bazen hayli zor hatta yer yer baş etmeniz gereken bir sorun halini alabiliyor. Toplumun, sülalenizin ya da ailenizin beklentilerini bir kenara bırakın. Kız babası olmak gerçekten dünyanın en keyifli uğraşlarından biridir. Dahası, kız babası olmak bir anlamda bütün erkeklerle meydan okumaktır ve bu duygunun da eşi benzeri yoktur! Neyse, biz gelelim kızınız sizden ne bekler, siz kızınıza nasıl davranmalısınız meselesine...

1 Öncelikle kızlar sevmek ister. O yüzden kızına her istediğini almak, bir dediğini iki etmemek ya da gelecekle ilgili bir şeyler anlatıp öğretmek bırakın ikinci planda kalsın. Siz onu öncelikle sevin. Evet, belki anlaşılmadığınız konular olacak, sizi belki de hayal kırıklığına uğratabilecek hatta belki ona en ihtiyaç duyduğunuz anlarda yanınızda olmayacak ama şunu unutmayın: Siz onun dünyada tanıdığı ilk erkek ve tek babasıdır; bu konuda rakibiniz yok! O yüzden sizden göreceği sevginin de bir eşi, benzeri olmayacak.

2 Kızınızın gelecekte seçeceği eş üzerinde etkili olacağınızı unutmayın. Standart olan şudur: Kızlar, babaları gibi erkeklerle evlenir. Aklınızdan “iyi de bunun bana ne yararı var” diye küçük ve şeytani bir soru geçiyorsa hemen cevaplayalım: Kızınızın size benzeyen biriyle evlenmesi, sizin kurduğunuz düzenin, sizin öğretilerinizin aşağı yukarı aynen devam etmesi anlamına gelir. Bu da siz hayattayken ya da göçüp gittikten sonra kızınızın “sizin kriterleriniz doğrultusunda” güvende olduğu anlamına gelir. Eh, bu da bir kız babası için az şey olmasa gerek.



3 KIZINIZ İLLA Kİ MÜZİK DİNLİYORDUR. YA DA SANATIN HERHANGİ BİR DALINA İLĞİ DUYUYORDUR. SİZ DE ONUN DİNLEDİĞİ MÜZİĞİ DİNLEMeye (EN AZINDAN KULAK KABARTMAYA) HAZIR OLUN. ÇÜNKÜ ONU HEYECANLANDIRAN, ONA COŞKU VEREN HER NE İŞE BUNDAN KEYİF ALIYOR DEMEKTİR, BU KEYİF VE COŞKUNUN SİZİ DE “HAVAYA SOKTUĞUNU” HAYRETLE GÖRECEKSİNİZ. ELBETTE AYNI ŞEY İLĞİ DUYDUĞU HER TÜRLÜ SANAT DALI VE HOBİ İÇİN DE GEÇERLİ.

4 Kız babasıysanız, sürekli gözlemlendiğinizi bilin. Lafı dolandırmadan itiraf edelim: Kızınız, eşinize nasıl davrandığınızı adım adım izler, takip eder. Kız çocuklarını bale kursundan İngilizce kursuna, o sinemadan bu konsere taşımak kolaydır ama yapacağınız en güzel şey annesine “iyi bir koca” olduğunuzu göstermektir. Eşinizle tartıştıysanız konuyu uzatmayın, haksız yere eşinizin kalbini kırdıysanız özür dileyin, ekonomik krizden etkilendiyseniz bir mücadele planı oluşturun vs. Bütün bunlar “aşk, sevgi ve çocuklar için dayanışmanın aile için ne kadar önemli olduğunu” kızınıza da öğretecek adımlardır.

5 Etrafımızdaki kız çocukları sizce neye benziyor? Kimi prenses, kimi içine kapanık bunalımlı ergen, kimi sahip olduğu pahalı bir spor ayakkabıyla bile arkadaşlarına hava atan, kimi de güzelliğini, zenginliğini, kendisini beğenen erkekleri hatta derslerindeki yüksek notları kullanıp çevresindekileri ezen tipler, değil mi? Ve siz kızınızın böyle olmasını istemiyorsunuz. Tamam, o zaman beden ve zihnen “sağlam” kızlar yetiştirin. Bırakın sizinle futbol oynasın ya da sizinle maçlara gelsin. Yaşıtlarıyla birlikte bisiklete binsin, konuşsun, tartışsın ama buraya dikkat: Bütün bunları “erkek gibi” değil, yine bir kız gibi yapsın! Prensese gibi büyütülen milyonlarcasına inat bırakın sizinki “farklı” olsun.

**CEP TELEFONU
DEMİŞKEN...
EVİNİZE ADIM
ATTIĞINIZ ANDA ŞU
TELEFONDAN
KURTULMAYA
BAKIN. KIZINIZ SİZİ
ÖZLÜYOR VE
FACEBOOK
ARKADAŞLARINIZIN
NELER PAYLAŞTIĞI,
TWITTER'DA
YAZDIĞINIZ O İKİ
SATIR YORUMUN
KAÇ "FAV ALDIĞI",
ERTESİ GÜN
İŞYERİNDE
YAPACAĞINIZ
TOPLANTILAR
VESAİRE ONUN
UMURUNDA BİLE
DEĞİL! ONUN DERDİ
SİZİNLE OYNAMAK,
SİZE SARILMAK
YANI KISACA
SİZİNLE BİRLİKTE
OLMAK!**

6

7

8

Hatıra bırakmak nedir sizce? Kastettiğimiz şey binlerce fotoğraf çekirmek değil. Kastettiğimiz, kızlarınızın gelecekte hatırlayacağı, hatırlarken sizi anacağı, hatta büyüdüğüce aslında o an yaşanırken ne demek ya da ne yapmak istediğinizi daha iyi kavrayacağı yaşanmışlıklar bırakmak. Her çocuk ilkokul mezuniyet törenini hatırlar ama önemli olan içinde sizin de bulunduğunuz ve üzerinden zaman geçtikçe daha değerli hale gelen, aileyi bir araya toplayan yaşanmışlıklar. Örneğin eşinizin patlattığı mısır eşliğinde iki haftada bir Cuma akşamları "Evde Sinema Gecesi" olsun. Veya kızınızla birlikte şehre yakın bir köye gidin ve köylülerle sohbet edip meyve ağaçlarından birkaç meyve, tarladaki ayçiçeklerinden birkaç tane toplamak için izin isteyin. Bütün bunlar bırakılan hatıralardır işte. Bir gün bir bakarsınız, kızınız 20 yaşına gelmiş ve "hiç unutmam" diyerek anlatmaya başladığı şey mezuniyet töreni değil de bir eşeğin çektiği arabanın arkasında yaptığınız o kısacık yolculuk olmuş. Unutmayın ki hatıralar insanın hafızasına kazınıyorsa mutlaka duygusal bir yanı vardır.

Belki de kızınız büyürken yapacağınız en büyük hata "ergenliğe girdi, büyüdü, artık genç kız oldu" deyip geri çekilmeniz olacaktır. Babalar, karşılarında duranın küçük bir kız çocuğu değil de bir genç kız olduğunu fark ettikleri anda hafif bir panik duygusu ve ne yapacağını bilememe huzursuzluğuyla böyle davranabiliyor ne yazık ki... Regl olma hali, "Hoş çocuk ama di mi?" diye atılan SMS'ler, vücudun belli bölgelerindeki tüylenmeler vs. karşısında bir baba olarak kendinizi huzursuz hissetmekte haklısınız ama bilmediğiniz şu: Kızlarınızın sadece vücudu ve çevreyle etkileşimleri değişiyor. Siz hâlâ onun babasıdır. O yüzden ortadan kaybolmayın. Hatta biraz cesur olun ve (mesela) alışverişe çıkarken "Ped lazım mı kızım?" diye sorun. Ya da tüy dökücüleri araştırın, neden tüylerini tıraş etmemesi gerektiğini anlatın. Bütün bunların kızınıza verilen "Bütün bunlar çok normal ve ben seni hâlâ seviyorum" mesajı olduğunu unutmayın.

9

Kızınızın saçlarını taryor musunuz? Saçları uzunsa örmeyi, at kurruğu yapmayı biliyor musunuz? Ya da genç bir kız olduğunda bir elinin tırnaklarına oje sürdükten sonra, "gel ötekileri de ben boyayayım" diyebilir misiniz? El becerilerinizi geliştirmeye şimdiden başlayın o zaman. Kızlarınıza sadece yeme, içme, gezip tozmada değil, bakım ve güzelliklerinde de yardımcı olabileceğinizi gösterin.

Siz de hata yapacaksınız, istemeden kızınızın kalbini kıracaksınız. İşte o önemli soru: Nasıl özür dileyeceksiniz? Karşısına geçip, "Kusura bakma, o gün biraz sinirliydim" demeyin sakın. Çünkü bu cümle "kusura bakma" ifadesiyle bir emir, "o gün biraz sinirliydim" cümlesiyle de bir bahane içerir. Ciddi ciddi özür dileyin. Haksız olduğunuzun altını çizizin. Ya da çok daha önemli bir gerekçeniz varsa, basit bir dille neden öyle davrandığınızı açıklayın ama özür dilemeyi de unutmayın. Yukarıda saydığımız onca örnek baba davranışını yerine getiren bir babanın yine örnek olacak şekilde özür dileyebileceğini gösterin. Ve son bir uyarı: Kızınız size henüz "babacım" derken bunun keyfini doyasıya yaşayın.





SAĞLIĞI TEHDİT EDEN

AĞIR

METALLER

BİLİMSEL ANLAMDA ÖZGÜL AĞIRLIĞI 4'TEN BÜYÜK OLAN KİMYASAL ELEMENTLERE "AĞIR METAL" DENİR. VÜCUDUN AZ DA OLSA İHTİYAÇ DUYDUĞU ÇİNKO, BAKIR, ALÜMİNYUM, KROM, DEMİR, MANGANEZ İLE VÜCUDUN HIÇ İHTİYAÇ DUYMADIĞI, TAM TERSİNE İNSAN SAĞLIĞI İÇİN ZARARLI OLAN KURŞUN, CİVA, ARSENİK VE KADMIYUM GİBİ METALLER AĞIR METALLER SINIFINDA YER ALIR.

İnsan vücudu, mucizevi bir makine gibi... Doğada var olan hemen her madene ve minerale belli miktarda ihtiyaç duyuyor. Buna, ağır metaller de dâhil. "Ağır metal" kavramının açıklaması ise şu: Metalik özellikler sergileyen kimyasal elementler... Bu grupta geçiş metalleri, yarı metaller, nadir toprak elementleri olarak da bilinen lantanitler ile dördü doğada bulunan, geri kalan 11'i nükleer santrallerde elde edilen toplam 15 radyoaktif elementten oluşan aktinidler yer alıyor. Her ne kadar bilim insanları "ağır metal" tanımını bugün de yanlış yönlendirmeye açık ve çarpıtılmış olsa da, bilinen gerçek şu: İnsan vücudu bu ağır metallere bazılarında ihtiyaç duyuyor. Bazılarında da endüstriyel ve sanayi ürünleri kadar kirli su ve havayla maruz kalıyor. Hiç ihtiyacı olmayan bu ikinci gruptaki ağır metaller ise ya insan sağlığını tehdit ediyor ya da vücuda geri dönülmez hasarlar veriyor.



Tam da bu noktada gündeme gelen konu, ağır metal zehirlenmesi... Sürekli halsizlik, sık sık hastalanma hali, zayıf bir bağışıklık ve savunma sistemi, nedeni belirsiz kansızlık, tekrarlayan kas ya da eklem ağrıları ise ağır metal zehirlenmesinin belirtileri... Peki, metal zehirlenmesi nasıl gerçekleşiyor?

Kurşun, cıva, arsenik, alüminyum, kadmiyum gibi bir takım ağır metal, insan vücuduna besinler, içme suları hatta soluduğumuz hava yoluyla bile girebiliyor. Sonrasında yumuşak dokulara yerleşip birikmeye başlıyor. Anneden bebeğe geçebiliyor. Zaman içinde de çeşitli organ hasarlarına yol açıyor, zehirlenme hatta ölüme neden olabiliyor. Ağır metaller sağlığı iki türlü etkiliyor: Ya akut yani ani zehirlenmeye ya da vücutta yavaş yavaş birikip sinsice toksik etkiye sebep oluyorlar.

KURŞUN VE OYUNCAKLAR

Örneğin kurşun... Bu ağır metalin vücuttaki birikimi hava yoluyla deriden ya da sindirim sistemiyle gerçekleşiyor. Kurşunun en yaygın olarak kullanıldığı üç alan var: Boya sanayii, otomotiv sanayii ve boru sistemleri... Boyaların içinde yer alan kurşunun, özellikle oyuncak sanayiinde kullanılması ve çocuklar için hayati tehdit oluşturması, geçmiş yıllarda dünya gündemini epey oyalamıştı. Günümüzde duyarlı oyuncak üreticileri kullandıkları boyaların kurşun ihtiva etmemesine özen gösteriyor ama ucuz ve merdiven altı üreticilerin oyuncakları maalesef hâlâ kurşun içeriyor. Sırlı porselenler, seramikler, her türlü cam mutfak ürünü de kurşun içerme riski taşıyor. Bu ürünlerin satın alınma aşamasında kurşun içerip içermediğini mutlaka öğrenmek gerekiyor. Otomotiv sanayiinde kurşunun benzin, yakıt, kurşun asit bataryalar ve akülerde yaygın olarak kullanıldığı biliniyor. Bunun bir yan etkisi olarak yoğun trafik akışının bulunduğu bölgelerde yapılan ölçümlerde, havada daha yoğun oranda kurşun bulunduğu da sır değil. Şehir suyu şebekelerinde ve kanalizasyon ağlarında bir zamanlar yaygın olarak kullanılan kurşun borular ise artık bu ağır metalin zararları net olarak anlaşıldığı için terk edilmiş durumda.

Öte yandan kurşun borulardan geçen şebeke sularının da Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği sınırın çok çok üstünde kurşun içerdiği artık biliniyor ve bu eski tip boru sistemlerini değiştirmek gerekiyor.

Kurşun, vücuda hızla ve fazla miktarda girdiyse kişide mide ağrısı, ağızda metalik kurşun tadı, kusma, ishal, eklem ağrıları ve sinir sistemi harabiyeti görülüyor.

DENİZ MAHSÜLLERİNE DİKKAT!

Cıva, belki görüntü olarak çok güzel bir metal. Gümüş renkli, parlak, kokusuz ve yere düşen bir damlası bile son derece hızlı yol alabildiği için "cıva gibi" deyimine temel oluşturan, görünümü güzel bir madde. Yalnız cıvanın oda sıcaklığında ağır ağır buharlaştığı pek bilinmiyor. Bu da soluyarak ve dokunarak, akciğerler ve cilt yoluyla vücudumuza kolayca girebilir anlamına geliyor.

Cıva, floresan lambalarda yer alan bir madde. Ayrıca kâğıt hamurunda beyazlaştırıcı olarak kullanıldığı için kâğıt sanayiinde çalışanların da sağlığını tehdit eden bir metal. Yine kâğıt fabrikalarının atık sularında da yüksek oranda cıva



bulunuyor ve bu atık sular sadece çevre için değil, insan sağlığı için de ciddi anlamda tehlikeli. Cıva, bir de diş dolgularında kullanılan alüminyum amalgamlarda sık sık karşımıza çıkıyor. Öyle ki bu amalgam dolguların neredeyse yarısı cıva içeriyor. Dolayısıyla dolgu yapılırken ya da eski dolgu çıkarılırken cıva bulaşması gibi bir tehlike söz konusu ve bu da sağlık açısından risk oluşturuyor.

Siz belki balık başta olmak üzere çeşitli deniz mahsulleri tüketerek sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor olabilirsiniz ancak yediğiniz balığın nereden geldiği de vücuda giren ağır metal riski bakımından önemli. Çünkü özellikle son yıllarda, çevre kirliliğinin yoğun olduğu denizlerde avlanan balıklarda ve midyelerde yoğun miktarda cıvaya rastlanıyor. Çoğu konserve gıda olarak soframıza ulaşan kılıçbalığı, som balığı, somon balığı, ton balığı gibi balıklarda yüksek miktarda cıvaya rastlanabiliyor. Uzmanlar, çok fazla deniz ürünü tüketen kişilerin, yedikleri balığın nerede avlandığına, nerede yetiştirildiğine dikkat etmesi gerektiğini söylüyor. Akut cıva zehirlenmesinin belirtileri tipik: Vücutta ödem, şişkinlik, sıvı kaybı, vücut kıllarında dökülme, reflekslerde artış... Kronik cıva zehirlenmesinde ise diş kaybı görülebiliyor. Cıva, merkezi sinir sisteminde de hasara yol açarak, karaciğer ve böbreklerde bozulmalara sebep oluyor. Bu arada otizmin altında yatan sebeplerden birinin de cıva zehirlenmesi olduğuna dair bazı çalışmalar mevcut.

DOĞRU KULLANMAK SİZE BAĞLI

Günlük yaşantımızda sık sık kullandığımız ancak bizi ağır metal zehirlenmesiyle karşı karşıya bırakan metallere biri de alüminyum. Hatırlarsanız, bir zamanlar mutfakta kullanılan neredeyse bütün pişirme kapları alüminyumdan yapıldı. Sonradan bu pişirme kapları terk edildiyse de günümüzde özellikle alüminyum folyolar, yaygın olarak hâlâ kullanılıyor. Bu noktada dikkat edilmesi gereken şu: Alüminyum folyolar, yiyeceği saklama amacıyla kullanılırsa sorun oluşturmuyor ancak yiyeceği ısıtma amacıyla devreye girdiğinde, örneğin alüminyum folyoya sarılmış yiyecek fırına ya da tost makinesine konduğunda tehlike baş gösteriyor çünkü yiyeceğe alüminyum bulaşma riski ortaya çıkıyor. Bazı diş macunları ve mide ilaçlarında da rastlanan alüminyum vücutta en çok karaciğer ve beyin dokusunda birikiyor. Karaciğer hasarına, iştahsızlığa, kas ağrılarına, psikoza; unutkanlık, hafıza kaybı hatta Alzheimer'a bile neden olabiliyor.

UZMANLAR, ÇOK FAZLA DENİZ ÜRÜNÜ TÜKETEN KİŞİLERİN, YEDİKLERİ BALIĞIN NEREDE AVLANDIĞINA, NEREDE YETİŞTİRİLDİĞİNE DİKKAT ETMESİ GEREKTİĞİNİ SÖYLÜYOR.



DİĞER AĞIR METALLER

Günlük hayatımızda yer alan ve ağır metal içeren pek çok ürün var. Örneğin böcek ilaçlarında arsenik, kadmiyum gibi ağır metaller bulunabiliyor ve iyi yıkanmayan sebze ve meyvelerle vücudumuza girebiliyor. Bu arada sigara tiryakilerine kötü haber: Ağır metallerin hemen hepsi az ya da çok miktarda, ciğerinize çektiğiniz sigarada bulunuyor. Boyalar, duvar kâğıtları, seramikler, mürekkep hatta atık piller de zaman içinde toksik hale gelebiliyor.

Ağır metal zehirlenmesinden korunmak için yapılması gerekenler ise şöyle:

- Evlerdeki ve iş yerlerindeki kurşun boruları değiştirmek,
- Kaynağı güvenilir olmayan ucuz oyuncakları satın almamak,
- Ağır metal içermediği yolunda garantisiz olmayan boyalı seramiklerden, teflon gibi mutfak malzemelerinden; hatta deodorant ve makyaj malzemelerinden uzak durmak,
- Meyve ve sebzeleri iyi yıkamak,
- Alüminyum folyoyu sadece gıdaları saklama amaçlı kullanmak,
- Otoyol kenarlarında yaşamamak,
- Sigara içmemek,
- Avlandığı yer belli olmayan deniz ürünleri tüketmemek...



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

İçerenköy Mah. Hastane Sok.
No: 4 - 4/A- 4/1, Ataşehir - İstanbul

T: (0216) 578 40 00 - F: (0216) 469 37 96



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ

Koşuyolu Mah. Koşuyolu Cad. No: 168
34718 Kadıköy - İstanbul

T: (0216) 578 5000 - F: (0216) 578 50 99



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ

Sakir Kesebir Cad. Gazi Umr Paşa Sok. No: 28
34349 Balmumcu, Beşiktaş - İstanbul

T: (0212) 211 4000 - F: (0212) 211 25 00



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ BAĞDAT CAD. POLİKLİNİĞİ

Caddebostan, Bağdat Cad. Tuna Sok.
34728 Göztepe, Kadıköy - İstanbul

T: (0216) 467 88 60 - F: (0216) 385 48 96 - (0216) 326 58 39



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ DOKU TİPLEME LABORATUVARI VE GENETİK HASTALIKLAR TANI MERKEZİ

İbrahimağa Mah. Bağ Sok. No: 8, Kat: 3
34718 Acıbadem, Kadıköy - İstanbul

T: (0216) 326 58 19 - F: (0216) 326 58 39



ANLAŞMALI KURUMLAR

SİGORTA ŞİRKETLERİ - YURT İÇİ

- ACIBADEM SAĞLIK VE HAYAT SİGORTA A.Ş.
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- AXA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- ERGO SİGORTA A.Ş.
- EUREKO SİGORTA A.Ş.
- GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş.

SİGORTA ŞİRKETLERİ - YURT DIŞI

- ALLIANZ WORLDWIDE
- AXA-PPP HEALTHCARE
- CIGNA INTERNATIONAL
- MARM - REDSTAR
- SEVEN CORNERS
- TIC TRAVEL
- VANBRED A
- WIENER STADTISCHE

ASİSTAN KURUMLAR

- COMPIGROUP MEDICAL BİLGİ SİSTEMLERİ A.Ş. (CGM)
- ACE Group Sigorta Üyeleri
- Ankara Anonim Türk Sigorta Şirketi
- Care&Create; (C&C)
- Eureko Sigorta (Garanti-Eureko Mediko Özel Sağlık Sigortası ve Garanti Bankası Çalışanları İştirakleri)
- Fortis Bank Sandık (Çalışan ve Bağlıları)
- HDI - GŞ Sigorta - Galatasaray Aslan Yürek - Aslan Taraftarım Güvende
- HDI Sigorta A.Ş.
- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
- HS Grup
- Medline Box Üyeleri Bireysel
- Medline Box Üyeleri Kurumsal
- Nar Sağlık Hizmetleri
- Sompo Japan Sigorta A.Ş.
- Ziraat Sigorta A.Ş.
- Zürich Sigorta A.Ş.

İMECE DESTEK DANIŞMANLIK HİZ. A.Ş.

- Doga Sigorta
- Halk Sigorta A.Ş.

- Ray Sigorta A.Ş.
- Türk Nippon Sigorta A.Ş.
- Unico Sigorta A.Ş.
- INTER PARTNER ASSISTANCE ANLAŞMALI ŞİRKETLER
- AXA PPP & AXA Assistance
- Akbank
- Ankara Sigorta Acil Tedavi Sigortası
- Anadolu Hayat Emeklilik
- Aviva Sigorta Acil Tedavi Sigortası
- Benefit Card
- Benefit Global & AIG Card Benefit
- Benefit Global & Eureko Sigorta İle Birliği İle Kobi Sağlık Paketi Card (Sadece anlaşmalı eczaneler için geçerlidir)
- Dr. Back-Up Kisisel Sağlık Sistemi
- Dr.Back-Up Kisisel Sağlık Sistemi & Fortis Bank Card
- Halk Sigorta Acil Tedavi Sigortası
- ING Bank Platinum Card
- IPA Card
- IPA Privilege Card
- Kuveyt Türk
- MetLife Emeklilik Acil Tedavi Sigortası
- Metife Emeklilik ve Hayat Kobiler İçin İşletme Kartı
- NN Hayat ve Emeklilik Acil Tedavi Sigortası
- SBN Sigorta Acil Tedavi Sigortası
- SBN Şeker Hayat Projesi
- TAV Passport Edition
- Turins Sigorta Acil Tedavi Sigortası
- Türk Nippon Sigorta Acil Tedavi Sigortası
- Türkiye Petrolleri A.Ş.
- Vakıf Emeklilik (Bireysel Emeklilik Sigortalıları)
- Zirve Sigorta Acil Tedavi Sigortası
- EURO CENTER
- EUROCROSS TURKEY (AGİS)
- EUROP ASSISTANCE
- MARM - REDSTARE
- MARSH SİGORTA VE REASÜRANS BROKERLİĞİ
- AVANTAJ KART
- MDS - MEDİKAL DANIŞMANLIK SERVİSİ
- MONDIAL ASSISTANCE
- NART SİGORTA
- REMED
- RETUR
- TUR ASSİST

ÖZEL KURUMLAR

- BERK MEDICAL
 - BEŞİKTAŞ GİMNASTİK KULÜBÜ
 - BEŞİKTAŞ KÜLTÜR MERKEZİ
 - BORSA İSTANBUL
 - CLUB JOLLY TURİZM VE TİC. A.Ş.
 - DAP YAPI İNŞ.SAN. VE TİC. A.Ş.
 - DARPHANE
 - DARÜŞŞAFAKA
 - DOĞAN YAYIN HOLDİNG
 - E-BEBEK
 - EMEK TIBBİ CİHAZLAR
 - ENKA İNŞAAT
 - İSTANBUL ANADOLU ADLİYESİ CUMHURİYET BASSAVCILIĞI
 - İSTANBUL BAROSU BAŞKANLIĞI
 - İSTANBUL BÖLGE ADLİYE MAHKEMESİ (BAM)
 - KAREL AR-GE
 - KAREL ELEKTRONİK
 - KENT PLUS
 - KIRMIZI REKLAM EVİ
 - KOSİFLER OTO
 - LİGNADECOR
 - MERKEZİ KAYIT KURULUŞU
 - MİMAR VE MÜHENDİSLER GRUBU
 - MPS METAL PLASTİK SANAYİ A.Ş.
 - NETAŞ TELEKOMÜNİKASYON A.Ş.
 - OFİS TEKNİK A.Ş.
 - PEGASUS HAVA TAŞIMACILIĞI A.Ş.
 - PERPA TİCARET MERKEZİ
 - SABİHA GÖKÇEN HAVALİMANI
 - SESKOM LTD. ŞTİ.
 - SIEMENS A.Ş.
 - STFA
 - TELPA
 - TÜMSAŞ
 - TÜRK TELEKOM ANADOLU YAKASI
 - YAPI MERKEZİ HOLDİNG A.Ş.
- ### DERNEK, VAKIF VE ODALAR
- ÇOCUK İSTİYORUM DERNEĞİ
 - İSTANBUL MALİYE VAKFI
 - İSTANBUL SANAYİ ODASI
 - İSTANBUL TİCARET ODASI
 - MİLLİ REASÜRANS
 - MÜSİKİ ESERİ SAHİPLERİ GRUBU MESLEK BİRLİĞİ
 - TİMDER
 - TRT

- TÜRK AMERİKAN İŞ ADAMLARI DERNEĞİ
- TÜRKİYE EMEKLİ SUBAYLAR DERNEĞİ (SİSLİ ŞUBE)
- TÜRKİYE ENGELLİLER SPOR YARDIM VE EĞİTİM
- VAKFI (TESYEV)
- TÜRKİYE GAZETECİLER CEMİYETİ
- TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ
- TÜRKİYE SPOR YAZARLARI DERNEĞİ

BANKALAR

- AKBANK T.A.Ş. MENSUPLARI TEKAÜT SANDIĞI
- VAKFI
- ESBANK (ESKİŞEHİR)
- FORTİS BANK A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- İLLER BANKASI 1. BÖLGE MÜDÜRLÜĞÜ
- T.C HALK BANKASI EMS VAKFI
- T.C ZİRAAT BANKASI - HALK BANKASI MENSUPLARI
- EMS VAKFI
- TÜRKİYE İŞ BANKASI A.Ş.
- TÜRKİYE SİNAYİ KALKINMA BANKASI

OKULLAR

- ATACAN EĞİTİM KURUMLARI
- BAĞCESEHİR ÜNİVERSİTESİ
- İSTEK OKULLARI
- YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ

RESMİ KURUMLAR

- K.K.T.C
- SGK (BRANS BAZLI)
- TBMM

BİREYSEL EMEKLİLİK VE HAYAT SİGORTA ŞİRKETLERİ

- ACIBADEM SAĞLIK VE HAYAT SİGORTA A.Ş.
- ALLIANZ HAYAT VE EMEKLİLİK A.Ş.
- ANADOLU HAYAT EMEKLİLİK A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- ALLIANZ YAŞAM VE EMEKLİLİK A.Ş.

SPOR KULÜPLERİ

- CLUB SPORIUM
- ENKA SPOR EĞİTİM VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- KARAGÜMRÜK SPOR
- MVP SPOR TİF ORGANİZASYONLAR
- TÜRKİYE JOKEY KULÜBÜ
- ZEYTİNBURNU SPOR KULÜBÜ



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

“Gücümüzü **Bilimden** Alıyoruz!”

T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4,4/1
Ataşehir-İstanbul
T: 0216 578 40 00 F: 0216 469 37 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ**
Bağdat Cad. No: 238 34728 Göztepe-İstanbul
T: 0216 467 88 60-65 F: 0216 385 48 96
www.yeditepehastanesi.com.tr

**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ**
Şakir Kesebir Cad. Gazi Umur Paşa Sok. No: 28 34349
Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 2500
www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİŞAS HASTANESİ
Kosuyolu Mah. Kosuyolu Cad. No: 168 34718
Kadıköy/İstanbul
T: 0216 578 50 00 F: 0216 578 50 99
www.yeditepehastanesi.com.tr



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



www.yeditepehastanesi.com.tr

