

# YEDİTEPE

Sağlık

2016 / SAYI: 16

## YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ'NDEN KELLİGE ÇÖZÜM KREMİ

PROF. DR. FARUK  
YENCİLEK:  
PROSTAT KANSERİ  
HAKKINDA DOĞRU  
BİLİNEN 10 YANLIŞ



TUFAN SARINOĞLU:  
"FARK YARATMAYA  
DEVAM EDECEĞİZ"

KARACİĞER NAKLİ  
HAKKINDA  
A'DAN  
Z'YE  
HER ŞEY

# OBEZİTEYLE

MÜCADELEDE KAZANAN TARAFTA YER ALIN





YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
HASTANESİ

**HASTANE HİJYENİNDE BİR İLKİ GERÇEKLEŞTİRİYORUZ!**

# YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ İHTİSAS HASTANESİ'NDE “SIFIR HASTANE ENFEKSİYONU”NU HEDEFLİYORUZ.

Hayati bir alanda hizmet veriyoruz.  
Sağlık sistemimizin önemli sorunlarından biri ise, “Hastane Hijyeni”.

Yeditepe Üniversitesi laboratuvarlarında geliştirilen,  
patenti üniversitemize ait antimikrobiyel, antibakteriyel, antiviral,  
antifungal bir madde ile boyanan yeni hastanemizin  
fiziki dokusunda bakteri ve mikrop üremesi engellenecektir.

**Hastane hijyeni güvenilirlik göstergesidir!**

**YAKINDA  
HİZMETİNİZDE**



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ  
İğrenkdy Mah. Hastane Sok. No: 4 - 4/A - 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 25 00



# Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi, yenilikçi **GE (General Electric) Sağlık** ekipmanları ile donatılıyor!

Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi, GE (General Electric) Sağlık işbirliği ile yıllık ortalama 140 bin hasta kabul eden 34 bin metrekare alana sahip hastaneyi son teknoloji ürünü ekipmanlarla donatıyor.

GE (General Electric) Sağlık'ın Gelişen Pazarlar bölgesinde sessiz MR ve sentetik MR özelliklerini bir arada sunan hasta dostu **ilk hibrit 3T manyetik rezonans görüntüleme sistemi** Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi'nde yer alacak.

Hibrit Ameliyat Odası ile hastalara yüksek teknoloji ve güvenli hizmet sunulacak.



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



www.yeditepehastanesi.com.tr

# İÇİNDEKİLER

10

## MERCEK

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

20

## KAPAK KONUSU

T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi için en güncel bilgileri T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi İdari Koordinatörü M. Tufan Sarınoğlu, Başhekim, Beyin-Omurilik ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Başar Atalay ve T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri Tıbbi Direktörü ve Üroloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Faruk Yencilek'ten aldık.

28

## DOSYA

Organ bağışi konusunda merak edilenler, beslenme önerileri ve daha fazlası.

34

## RÖPORTAJ

Dünyaca ünlü Prof. Dr. Mehmet Öz'ün 10 yıl boyunca asistanlığını yapan Doç. Dr. Halit Yerebakan'a merak ettiklerimizi sorduk.

38

## YAŞAM

Cerrahlar ameliyat esnasında ne tür müzikler dinliyor? Merak ediyorsanız sayfaları çevirmeye başlayın.

42

## KALP SAĞLIĞI

Kalbinizi korumak ve kalp krizi riskinizi azaltmak için yapmanız gerekenler.

46

## GÖZ SAĞLIĞI

Bu önerileri hayatınıza adapte ederek siz de en değerli organınıza hak ettiği değeri verebilirsiniz.

48

## PEDİATRİ

Çocuğunuz şeker hastası olabilir mi? Önlem almak için içerideki yazıyı okumanız yeterli.

52

## BESLENME

Probiyotiklerin insan sağlığı üzerindeki faydaları...

54

## KİŞİSEL GELİŞİM

İş yerinin yıldızı, evin hâkimi, çocuğunuz okulunda "muhteşem" veli... Peki, siz kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

58

## BESLENME

Karaciğerinizin sağlığını korumak için yapmanız gerekenler.

60

## MAKALE

T.C. Yeditepe Üniversitesi Hastanelerinde hemşire olmak!

62

## SAĞLIK

Türk toplumunun önemli ancak fark edilmeyen sorunlarından biri olan uyku apnesini mercek altına aldık.

# YEDİTEPE

Sağlık

## YÖNETİM

### İMTİYAZ SAHİBİ

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

### YÖNETİM YERİ

İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 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

Beril Olgun

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.group-medya.com

### YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Nevzat Çalışkan nevzatc@groupmedya.com

### KREATİF DİREKTÖR

Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

### GENEL KOORDİNATÖR

Yaşar Burak Meriç burakm@groupmedya.com

### GÖRSEL YÖNETMEN

Ersin Akpırmak ersina@groupmedya.com

### KATKIDA BULUNANLAR

Zekiye Yaras Meriç, Robin Çetin

### REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.

Halaskargazi Cad. No: 145

Kat: B, 34381, Şişli / İstanbul

Tel: 0212 219 19 32 Faks: 0212 219 13 43

### REKLAM GRUPO BAŞKAN YARDIMCILARI

İşıl Baysal Turan isilb@groupmedya.com

Semih Selim Erem semihe@groupmedya.com

### BASKI

GD Ofset Matbaacılık ve Tic. San. A.Ş.

Atatürk Bulvarı, Deposite İş Merkezi

A5 Blok, 4. Kat, No: 407 İkitelli OSB

Başakşehir / İstanbul

Tel: 0212 671 91 00

Fax: 0212 671 91 90

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 yayın 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



# UMUTLAR, ŞİMDİ YEDİTEPE'DE YEŞERİYOR

Karaciğer Nakli Merkezimiz Hizmetinizde!

SGK Mensuplarından Fark Alınmamaktadır.



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ  
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4 - 4/A - 4/1 Acaşehir-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 Keleşbir Cad. Gazı Umur Paşa Sok. No: 28 34349 Balmırcu, Beşiktaş-İstanbul  
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 25 00



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



www.yeditepehastanesi.com.tr



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

“Dünya standartlarının üstünde  
verdiğimiz sağlık hizmetleri ile  
11 yıl boyunca Türkiye’de pek çok  
“ilk”i gerçekleştirdik.”

**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ, DÜNYA STANDARTLARININ ÜSTÜNDE VE KANITA DAYALI TIP İLKELERİNE BAĞLI KALARAK SUNDUĞU SAĞLIK HİZMETLERİ İLE GEÇMİŞİNDEKİ BAŞARILARINDAN GÜÇ ALARAK GELECEKTEKİ HEDEFLERİNE ULAŞMAK İÇİN EMİN ADIMLARLA İLERLİYOR.**

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi, eşi benzeri olmayan bir sorumluluk anlayışıyla hizmet veren; yenilik, sevgi ve hizmette mükemmeliyetçilik ilkelerini benimsemiş bir kurumdur.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi, ileri ve öncü bir görev takınır. Çalışanları, teknolojisi, altyapısı ve finansmanı ile teşhis, tedavi ve hasta kabulü alanlarındaki çitayı, diğer kurumların hedeflerinin çok ötesine yükseltmiştir. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi’nin sunduğu sağlık hizmetleri, gücünü takım çalışmasından alır. Dikkate değer tıbbi personelimiz, alanında en iyi eğitimi almış ve sayıları 150’yi bulan tam zamanlı doktorumuzla birlikte 45’i aşkın ana ve yan dalda en ileri hizmeti sunmaktadır.

Bugün de tıp alanında bizi en üst sıralarda tutan en ileri teknolojileri edinmeye, yeni programlar ve servisler geliştirmeye devam ediyoruz. Doktorlarımızın uluslararası başarılarıyla gururlanıyoruz. Akademik çalışmalara imza attıklarında destekliyoruz ve önlerini açmaya çabalyoruz. Sadece hastanemize değil, tıp dünyasına değer katmaya çalışan projeler de üretiyoruz.

Dünya standartlarında verdiğimiz hizmet ile Türkiye’nin yanı sıra dünyanın her yerinden hastalarımızı ve hatta tıp dünyasının önde gelen akademisyenlerini kabul ediyoruz. Yeditepe Üniversitesi’nin sunduğu bu geniş iş birliği ağı sayesinde her yıl New York, Cleveland Clinic, Imperial College London, Manchester ve Ludwig-Maximilians University Munich gibi birçok üniversite ve kurumdan akademisyenler, tıp fakültemizi ziyaret edip seminerler düzenliyor.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi olarak ister kişisel, ister bilimsel, ister kurumsal olsun çıkacağımız her serüvenin yenilik ve gelişimle bize dokunacağı fikrinden ilham alıyoruz. Çünkü bizim inancımıza göre yenilik ve değişim, hayatın kendisini yansıtır. Şimdi, dünyanın her yerinden ve sürekli artan hasta sayımızla birlikte bir hayalimizi de sizinle paylaşıyoruz: Bu dergi size hastanelerimiz, doktorlarımız ve hizmetlerimizle ilgili çok daha kapsamlı bilgiye erişim olanağı sunmayı amaçlıyor.

Bu derginin sizi, hastalarımızı ve tüm sevdiklerinizi servislerimiz hakkında bilgilendireceğini, Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri’nin sektöründeki öncü ve yenilikçi gücünü artıran tüm gelişmeleri sizlere aktaracağını ve sizi tüm bu konu başlıklarıyla ilgili olarak habersiz bırakmayacağını umuyoruz.

Eğer sizin veya ailenizden birinin hizmetlerimize ihtiyaç duyduğunu düşünürseniz, şunu bilmenizi isteriz ki sağlık kurumlarımızın amacı, sizin daha sağlıklı bir birey haline gelmenize katkıda bulunmak ve sağlıklı bir gelecek sunmak! Son derece yetenekli ve sevecen kadromuzdan en yakın ilgiyi göreceğinizden hiç şüpheleniz olmasın.

Sağlıklı kalın,



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
HASTANESİ

XXXL

**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](http://www.yeditepehastanesi.com.tr)



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ  
İçerenköy Mah. Hastane Sok. No: 4 - 4/A - 4/1 Ataşehir-İstanbul  
T: 0216 578 40 00 F: 0216 468 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 305 48 96 www.yeditepehastanesi.com.tr

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ  
Şakir Keleşbir Cad. Gazi Umur Paşa Sok. No: 28 34349 Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul  
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 25 00



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



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



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

## Yeni yatırımımızın adı Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi. Onkoloji ağırlıklı hizmet verecek hastanemizde tüm branşlar olacak.

### DEĞERLİ YEDİTEPE SAĞLIK OKURLARI,

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi olarak temel felsefemiz insan. Bizim için olayın özünde insan var. Dolayısıyla hem akademik hem de teknik personelimizin bilgisini arttırmayı ve böylece hastalarımıza daha iyi tıbbi hizmet vermeyi amaçlıyoruz. Bu amaçla aynı zamanda akademisyen olan hekimlerimizi board sertifikası almaya teşvik ediyoruz. Ürolojide, ortopedide, kardiyolojide, beyin cerrahisinde, genel cerrahide Avrupa'dan board sertifikalı akademisyenlerimiz hizmet veriyor. Diğer hekimlerimizin de bu konuda çalışma yapmalarına olanak sağlıyoruz.

Hekim ve tıbbi hizmet kalitesinde ülkemizde ve dünyada öncü hastanelerden biri olmak için çalışmaya devam ediyoruz. Yeni açacağımız Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi de bu bakış açısı ile odak noktasına insanı koyarak ülkemize önemli bir değer katacaktır.

Yeditepe Üniversitesi'nin kendi öz kaynaklarından karşıladığı yeni hastanemizin, yapımı devam ediyor. Sağlık sektöründe 80 milyon dolarlık yeni bir yatırım gerçekleştirmenin heyecanı içindeyiz.

Bu çerçevede yeni hastanemizi son derece gelişmiş yeni nesil tıbbi cihazlarla donatıyoruz. Hedefimiz en kısa sürede hastanemizin açılış kurdelesini kesmek. Yeni yatırımımızın adı Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi olacak. Hastanemiz İstanbul Anadolu Yakası'nda D-100 karayoluna cepheli olarak Koşuyolu'nda oldukça merkezi bir konumda yer alıyor. Onkoloji ağırlıklı hizmet vereceğimiz genel hastanemizde; beyin cerrahisinden nörolojiye, ürolojiden genel cerrahiye, pediatriден kadın doğuma kadar tüm branşlar olacak.

Değerli okurlar, malum önümüz kış, grip mevsimine geldik. Bağışıklık sisteminizi gribe ve diğer mevsimsel hastalıklara karşı güçlendirmelisiniz. Bunun için uykunuza dikkat etmeli, düzenli beslenmeli, vitamin yönünden zengin gıdalarla kendinizi kış mevsimine hazırlamalısınız. Konu hakkındaki diğer ipuçları için dergimizin sayfalarını çevirmeniz yeterli.

Ayrıca erkeklerde en sık görülen kanser türlerinden biri de prostat kanseri. 40 yaş üstü erkeklerde yılda bir yapılan prostat muayenesi ile hastalık erken teşhis edilebiliyor. Peki, prostatla ilgili doğru bilinen yanlışları merak ediyor musunuz? Dergimizde bu konuyla ilgili yazımda detayları bulabilirsiniz.

En sağlıklı günler sizin olsun.



# Gelişim Rüzgarını Arkanıza Alın



## PERFORMANSI ARTIRMAK İÇİN MÜZİK DİNLEYİN

Egzersiz yaparken bir türlü konsantre olamıyorsanız bir önerimiz var: Yapacağınız egzersize mutlaka müzik eşlik etsin! Çünkü insan beyni farklı çalışıyor ve müziğin metronom vuruş sayısından etkileniyor. Bir süre sonra bu metronom vuruşları, egzersiz ritmi ile eş zamanlı hale geliyor. Örneğin metronom sayısı 100 olan bir müzik dinliyorsanız, kalp ritim hızınız da dakikada 100 olacak şekilde yaptığınız egzersizle eşleşiyor. Normal kalp atış hızıyla başlayan ve yavaş yavaş ritmini artıran müzikler, dinleyenlerde heyecan yarattığı gibi performansı da adım adım artırıyor.



### Parfüm nasıl kullanılır?

Şurası açık ki ne kadınlar, ne de erkekler parfüm kullanmayı bilmiyor. Daha da kötüsü, parfüm ile deodorantı karıştırıyorlar ve parfüme deodorant muamelesi yapıyorlar. Oysa parfüm kullanmanın bazı incelikleri var. Öncelikle, parfümü teninize 15 cm'lik mesafeden sıkın. Böylece damla halinde teninizden akmaz ve bir sprey bulutu yaratır. Bu da parfümün tam olarak algılanması için geçilen önemli bir eşiktir. Parfüm kullanmak için en uygun zaman, sabah duştan çıktığınız dakikalardır. Böylece cildinizin sıcaklığını ve nemini henüz kaybetmemişken, gözenekleriniz de açıkken, parfüm teninize daha iyi nüfuz eder. Kokunun yayılımı yavaşlar ve teninizde daha uzun süre kalır. Parfümü, bu yüzden belli noktalara değil, 15 cm uzaktan vücut yüzeyine sıkmanız gerekir. Bilekler, koltuk altı bölgesi, kulak arkaları ve boynun parfüm sıkılmak için ideal nokta olmadığını da aklınızda bulundurun.



### Yudum yudum sağlık: Adaçayı

Havalar soğuyunca sağlığını korumak için bitki çaylarından yararlanmanız gerektiğini artık biliyorsunuz. En sık içmeniz gerekenlerden biri ise adaçayı. Bakteri, mantar ve virüslerin neden olduğu ağız ve boğaz iltihaplarında etkili olduğu bilinen adaçayı, bu özelliğini içindeki uçucu bileşenlere borçlu. Hatta uzmanlar; farenjit, larenjit, jinvit gibi şikâyetleriniz olduğunda çay şeklinde hazırlanan adaçayı ile gargara yapmanın faydalı olabileceğinden söz ediyor. Yapmanız gereken şey taze, yani o yılın mahsulü olan adaçayı yaprakları bulmak. Bunun için üç-dört gram adaçayı yaprağının üzerine taze kaynamış su dökün ve ağız kapalı bir fincanda demlemeye bırakın. Beş dakika sonra gargara yapmak için bu çayı kullanabilirsiniz.



# GURURLUYUZ

Sevgili 2016 mezunlarımız,

Ülkemizi ileriye götürecek olan Atatürkçü, çağdaş, aydın; bilimin ışığında düşünen, araştıran, sorgulayan; çevresine ve insanlığa duyarlı; sporu ve sanatı hayatına katmış; kültürüne, milli değerlerine ve geleneklerine bağlı gençler olarak yetiştiğiniz İSTEK Okulları'ndan başarıyla mezun oldunuz. İSTEK sıralarında kazandığınız bu değerleri üniversite ve meslek hayatınıza taşıyacağınıza yürekten inanıyoruz. Siz on binlerce İSTEK'li mezun arasında yerinizi alırken, biz de tercih ettiğiniz üniversiteler, seçtiğiniz meslekler, başarılarınız ve geleceğinizle gurur duymaya devam edeceğiz. Yolunuz açık olsun...

İSTEK Okulları 2016 Üniversite Yerleştirme Sonuçlarına göre



Tüm yerleştirme sonuçları ve ayrıntılı liste için [www.istek.k12.tr](http://www.istek.k12.tr)



ve geleceğin birçok parlak mesleği

# KADINLAR BU SÖZLERİ DUYMAK İSTİYOR

Eğer siz de eşinize iltifat olarak “Yemek nefis olmuş, eline sağlık” cümlesini yeterli buluyorsanız yanlış yoldasınız! Çünkü kadınlar, aranızdaki uyumu kanıtlayan, onun ruhunu yücelten sözler duymak istiyor. Örneğin “Birlikte harika bir ekibiz” diyebilirsiniz. Psikolog Dr. Robyn Landow’a göre bu cümle ikinizin bir arada daha iyi insanlar haline geldiğinizi vurguluyor. Eşiniz arada bir sert çıkışlar yapan bir kadın olabilir. Bu erkeksi tavır sizi rahatsız etmesin. Aksine, bu yönünü takdir ettiğinizi belirtin. “Sen en zor durumda bile başının çaresine bakabilecek kadar güçlüsün” deyin. Bu sözler, kadının kendine duyduğu güveni daha da artıracaktır.

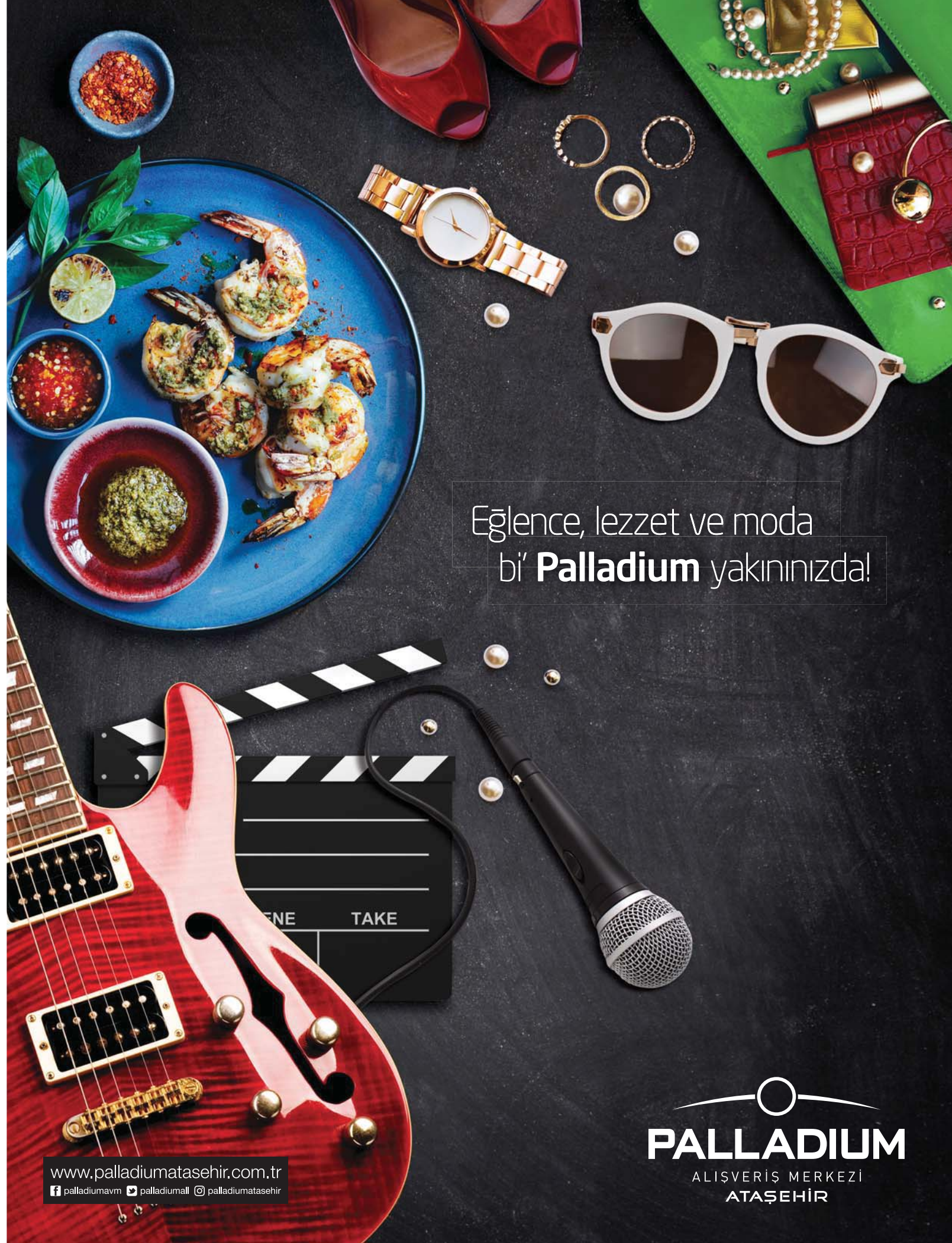
## Kuru yemiş, hayattır!

Kuru yemiş yemekten hoşlanıyorsanız, şanslısınız. Çünkü kuru yemişler, birçok hastalığa karşı vücutta koruyucu etkiye sahip ve ölüm riskini azaltmak gibi etkileri de var. Özellikle de kadınlar söz konusu olduğunda. Şöyle ki... Bilim insanları 30 yıl boyunca 76 bin kadın üzerinde bir araştırma gerçekleştirdi. Bu kadınlara da günde bir porsiyon, (yaklaşık 30 gr) kuruyemiş tüketmeleri önerildi. 30 yılın sonunda haftada yedi veya daha fazla porsiyon kuru yemiş yiyenlerin diğerlerine göre daha ince olduğu, daha az sigara içtiği, egzersiz yaptığı, sebze ve meyve tükettiği ortaya çıktı. Bu kişilerin birçok hastalıktan ölme riski ise ortalama yüzde 20 daha azalmıştı. Uzmanların önerisi ise şu: Kadınlar, öğün aralarında yer fıstığı, badem, fındık, kaju, ceviz gibi kuru yemişler atıştırmaktan asla vazgeçmemeli...

## YEDİTEPE’NİN YENİ HASTANESİ MİKROP BARINDIRMAYACAK

Yeditepe Hastanesi sağlık yatırımlarına devam ediyor. Yeditepe Üniversitesi’nin ikinci hastanesi gelecek dönemlerde Koşuyolu’nda açılacak. Yeni hastane için Yeditepe Üniversitesi Laboratuvarları’nda geliştirilen boya, bakteri ve virüsleri tamamen öldürüyor.

Bu boya hastaneyi virüs ve bakterilerden korumakla kalmıyor; onların gelişmesini de engelliyor. Yeni hastane bu açıdan dünyada da ilk olma özelliği taşıyor. Bu teknoloji sayesinde hastanenin kendisi sterilizasyon cihazı gibi çalışarak içeri giren mikropları on saniye içinde öldürüyor.



Eğlence, lezzet ve moda  
bi' **Palladium** yakınında!

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

[f palladiumavm](#) [v palladiummall](#) [@ palladiumatasehir](#)

  
**PALLADIUM**  
ALIŞVERİŞ MERKEZİ  
ATAŞEHİR



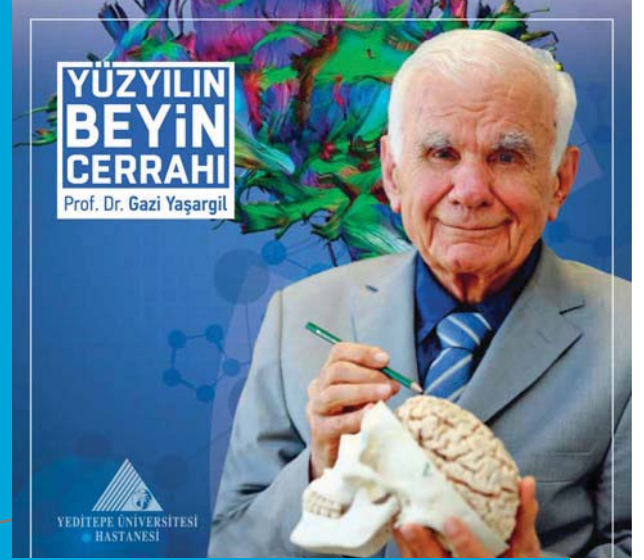
MERCER

# MİKRONÖROŞİRURJİ KURSU TAMAMLANDI

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Bölümü tarafından bu yıl yedincisi düzenlenen "İstanbul Mikronöroşirürji Kursu" tamamlandı. Beyin cerrahisi denildiğinde dünyada akla gelen ilk isim olan "Yüzyılın Beyin Cerrahisi" Prof. Dr. Gazi Yaşargil'in deneyimlerini paylaştığı kurs, Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Uğur Türe'nin direktörlüğünde gerçekleşti. Kayıtları aylar öncesinde dolan kursa ABD'den Japonya'ya kadar dünyanın dört bir yanından beyin cerrahları ve eğitmenler katıldı. Kurs için ülkemize gelen hekimler, Prof. Dr. Uğur Türe'nin yanı sıra hekimliğe Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nde devam eden mikro sinir cerrahisinin kurucusu Prof. Dr. Gazi Yaşargil'in de tecrübelerinden faydalanma şansı yakaladı.

## Üç boyutlu canlı ameliyat yayını

Prof. Dr. Uğur Türe'nin epilepsi ve tümör cerrahisi gibi operasyonlarda kullandığı teknikler, beyin cerrahları için düzenlenen kursta canlı olarak yayımlandı. Türe'nin yaptığı ameliyatları kursiyerlerle birlikte izleyen isimler arasında Prof. Dr. Gazi Yaşargil de vardı. Prof. Dr. Uğur Türe'nin geliştirdiği yeni teknikler, cerrahi tedaviye uygun epilepsi hastalarının yanı sıra beyin tümörü ve damarsal bozuklukları olanlar için de tedavi umudu taşıyor.

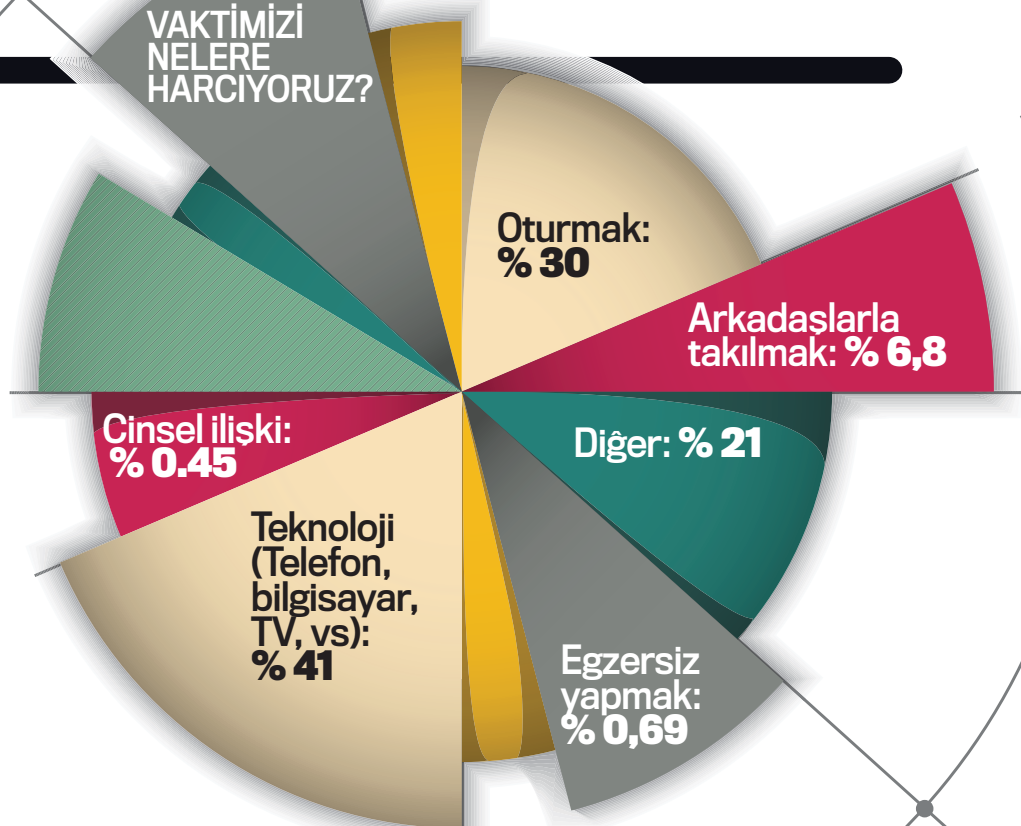


VAKTİMİZİ  
NELERE  
HARCİYORUZ?

## HAYAT BOYUNCA

Vaktinizin ne kadarını egzersize harcıyorsunuz?

Reebok tarafından gerçekleştirilen global bir çalışma, ortalama bir insanın tahmini olarak 25.915 gün yaşadığını belirlemiştir. Bunun ne kadarının egzersize ayrıldığı noktasında Yandaki grafik egzersize daha fazla zaman ayırmanız için size ilham verebilir.





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



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

Göz kontrolü ile çocuğunuzun başarısına katkıda bulunun!



**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 www.yeditepehastanesi.com.tr

**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ**  
Bağdat Cad. No: 238 34728 Güztepe-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 Umur Paşa Sok. No: 28 34349 Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul  
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 25 00



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



www.yeditepehastanesi.com.tr



## KAHVE DEĞİL TÜRK KAHVESİ!

Geceleri uyuyamamaktan, az uykuyla gün boyu ayakta kalmaktan ve bitkin düşmekten şikâyetçiyseniz, en son yuduğunuz kahveyi saat kaçta elinize aldığınıza dikkat etmeniz gerekiyor. Yapılan bir araştırmaya göre deliksiz bir uyku çekmek istiyorsanız, yatmadan en az 3-4 saat önce kahve içmeyi bırakmalısınız. Türk kahvesini de diğer granül kahvelerden ayrı tutmakta fayda var. Zira Türk kahvesi artık “süper besin” kabul ediliyor. Çünkü iki fincan Türk kahvesi, filtre kahveden 120 kat daha fazla sağlıklı bileşik içeriyor. Ayrıca bir fincan Türk kahvesinde, bir bardak çaydan bile az kafein var. Bu da Türk kahvesi hazır kahvenin üçte biri, filtre kahvenin ise yarısı kadar kafein içeriyor anlamına geliyor.

### BEBEKOLOJİ KONFERANSI'NDA YERİMİZİ ALDIK

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi; doğum öncesinden başlayan zahmetli ama bir o kadar da heyecan verici süreçteki bilgi birikim ve tecrübesini aktarmaya devam ediyor. Bu kapsamda Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre Merkezi'nde gerçekleştirilen Bebekoloji Konferansı'na katılan Yeditepe Üniversitesi Hastanesi, düzenlenen panellerde konuya ilişkin son gelişmeleri izleyicilerle paylaştı. Tüp Bebek Merkezi Direktörü Prof. Dr. Cem Fıçıcıoğlu'nun “Tüm Yönleriyle Gebelik” ve “Hamilelik Hastalık Değildir” panellerinde deneyimlerini aktardığı konferans büyük bir ilgiyle izlendi.



### Doktorunuza bunları mutlaka söyleyin

Doktora herhangi bir sebeple gittiğinizde, şikâyetinizden önce söylemeniz gereken bazı şeyler olduğunu unutmayın. Üstelik bunlar, hem doğru bir tarama hem de isabetli bir sonuç için son derece gerekli bilgiler...

Ailenizin düzenli test ve taramalarla takip edilen sağlık sorunlarını ve kullandıkları ilaçları mutlaka anlatın. Çünkü bu detaylar size uygulanacak tahlil sonuçlarının da doğru analiz edilmesini sağlayacaktır.

İşinizin fiziksel ve zihinsel niteliğini anlatın. Çünkü uzun mesailer, uykusuzluk sorunu ve uyku kaliteniz doktorunuz için önemli ipuçlarıdır ve bu tür sorunları minimize etmeniz için doktorunuzu yönlendirmiş olursunuz.

Yaptığınız iş gereği ya da keyfi olarak güneş altında ne kadar zaman geçirdiğinizden de söz edin. Açık havada yaptığınız egzersizler ve güneş altında kalma sıklığı, teşhisi bazen 20 yılı bulan cilt kanseri gibi hastalıklar için önemli bir veridir.

Kilonuzun son yıllarda ne kadar artıp eksildiği, evli olup olmadığınız, ne kadar sık partner değiştirdiğiniz, cinsel birliktelikte tercih ettiğiniz korunma yöntemi, sigara, içki, uyuşturucu gibi bağımlılıklarınızın olup olmadığı, sebze meyve yeme sıklığınız da doktorunuz için önemli bilgiler arasında yer alacaktır.





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!



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 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 Balmırcu, Beşiktaş-İstanbul  
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 25 00



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



www.yeditepehastanesi.com.tr



## GELECEĞİN DOKTORLARI

1 - 2 Ekim tarihlerinde, Palladium AVM'de "Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Geleceğin Doktorları" etkinliğinde çocuklarla buluştuk. Uzm. Psikolog Zeynep Göktuna ve Yard. Doç. Dr. Halit Yerebakan'ın katıldığı etkinlikte yaklaşık 1000 aile yer aldı. Göktuna ve Yerebakan, ailelerin sorularına büyük bir titizlikle cevap vermenin yanı sıra gelecekte doktor olmak isteyen çocuklara da tavsiyelerde bulundu.

## BU KIŞ "TREND"İNİZ D VİTAMİNİ OLSUN!

Kış mevsimine bugünlerden hazırlanmak istiyorsanız D Vitamini almanız şart. ABD'de yapılan bir araştırmaya göre kalsiyum ve D vitamini seviyesindeki düşüşler, kendini kemik eğrilmesi, kemik zayıflığı ile kaslarda zayıflık ve güçsüzlük şeklinde gösteriyor. Peki, kış aylarında D vitaminini nereden alabiliriz? Süt, yoğurt, peynir, portakal, kahvaltılık gevrekler, somon, orkinos ve ringa gibi yağlı balıkları sofranızdan eksik etmeyerek kışa iyi bir başlangıç yapabilirsiniz.

## Bazı ciltlere zaman etki etmez!

Sizler de bilirsiniz: Bazılarının cildi zaman karşısında asla yenilmez, sarkmaz, kırışmaz ve daima genç görünmeyi başarırlar... Yılların yıpratmadığı bu tür ciltlerin sırrı yakın bir geçmişte aydınlandı. Yapılan bir araştırmaya göre özellikle kadınlarda gözlemlenen bu "zamana karşı" direncin asıl nedeni genler! Hemen hiç kırışmayan bu kadınlarda hücrel enerji üretimi, hücre bağlantıları, cilt ve nem bariyeri fonksiyonu, DNA ve antioksidan üretimi hem eksiksiz gerçekleşiyor hem de kusursuz bir işleyiş sergiliyor. Farklı bir şekilde ifade edersek, cildin yaşlanmaması ve kırışmaması dıştan müdahale ile sağlanabiliyor ama bu durumdan asıl olarak genlerimiz sorumlu...



# Yenidoğan bebeğinize, yenilenmiş baby&me!

sadece  
ebebek'te!



Pamuk

+



Saf Su

%100 katkısız  
baby&me  
yenidoğan  
islak mendil

baby  
&me

# Çağımızın Hastalığı .

# OBEZİTE

**TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU'NUN (TÜİK) RAKAMLARINA GÖRE ÜLKEMİZDE OBEZLERİN SAYISI YÜZDE 19.9'A YÜKSELDİ. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ GENEL CERRAHİ UZMANI PROF. DR. ÖGE TAŞÇILAR, OBEZİTENİN TOPLUMLAR İÇİN EN ÖNEMLİ SAĞLIKSIZLIK GÖSTERGESİ OLDUĞU KONUSUNDA UYARIYOR.**



**O**bezite dünyada olduğu gibi Türkiye’de de hızla büyüyen sağlık sorunlarından biri. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Türkiye’de obezlerin sayısı yüzde 17,2’den yüzde 19,9’a yükseldi. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi hekimlerinden Prof. Dr. Öge Taşçılar, obezitenin çağımızın en önemli sorunlarından

biri olduğu konusunda uyarıyor: “Geçmişte gelir düzeyi ve eğitimi düşük toplumlarda beslenme bozukluğu, daha çok düşük kilo olarak karşımıza çıkardı. Şartlar ve ekonomik göstergeler değişmemesine rağmen günümüzde aynı toplumlarda kilo fazlalığı ile karşı karşıyayız.”

### REKOR ABD’DE

Bu durumun gelişmiş olarak nitelenen toplumlarda da görüldüğüne işaret eden Taşçılar, OECD ülkeleri içerisinde ABD’nin obezite rekorunu elinde bulundurduğunu belirtiyor: “Obezitenin nedeni sağlıksız ve ucuz gıdaların yaygınlığı ve bunlara olan toplumsal düşkünlüğün artması. Kalitesiz gıdaların ucuz olması, içerisinde çok çeşitli tat artırıcı ve kolay sindirilen maddelerin var oluşu ve bu gıdaların ulaşılabilir olması tüketimini körüklüyor. Raf ömürlerinin uzun oluşu, uzun süre bozulmadan kalmaları da bunları ticari açıdan çekici kılıyor. Bugün gelinen noktada uluslararası gıda üreticileri ekonomik güçleri ile ülkelerin gıda politikalarını kendilerine göre değiştirebiliyorlar. Bu etkileşimler sonucunda da toplumlar, eğitim eksikliği ve algı yönetimleri yüzünden gün geçtikçe daha fazla şişmanlıyor.”

### KADINLARDA DAHA FAZLA GÖRÜLÜYOR

Taşçılar’a göre ülkemizde obezitenin kadınlarda görülme oranı daha fazla... Bu konuda yaş grubunun da gittikçe gençleştiğinin belirten Taşçılar,

tehlikeye şöyle dikkat çekiyor: “Yaş grubu maalesef gittikçe gençleşiyor. Bu durum gelecekte ergen ve erişkinlerde çok daha fazla obezite ve yandaş hastalıklarla karşılaşacağımız anlamına geliyor.”

### OBEZİTEYE İTEN NEDENLER

Taşçılar bireyleri obeziteye iten nedenleri ise şöyle özetliyor: “Gıdalar, özellikle yağlı ve katkılı (sanayi) ürünleri, beynimizin daha uzun süre mutluluk hormonu salgılamasını sağlıyor. Kişiye haz verdikleri için bu ürünler daha fazla tercih ediliyor. Yaşam koşulları da insanları adeta buna zorluyor. Koşullar zorlaştıkça bireyler en ucuz rahatlama aracı olarak bu ürünlere yöneliyor. Pek çok kişi hawngi ürünün kaliteli ve sağlıklı olduğunu biliyor, bu ürünlerin zararlarının da farkında ama doymak için lezzetli (suni) ve ucuz ürünlere yöneliyor.”

### KİLO SAĞLIĞIN İŞARETİ DEĞİLDİR

Eğitim düzeyi düşük toplumlarda kilolu olmanın sağlıklı olmak şeklinde değerlendirildiğini söyleyen Taşçılar, bunun son derece yanlış olduğunu altını çiziyor: “Artan çalışma saatleri, özellikle ofis çalışanları arasında yaygın olarak hareketsizliğe yol açmakta. Bu da insanların zamanla daha fazla kilo almalarına neden oluyor. Oysa birkaç basit işlemle obez olup olmadığınızı anlayabilir ve gerekli adımları atabilirsiniz. Bunun için vücut kitle oranı ve bel çevrenizi ölçerek ya da bu konuda profesyonel bir destek alarak hangi gruba girdiğinizi belirleyebilirsiniz.”



» ARTAN ÇALIŞMA SAATLERİ, ÖZELLİKLE OFİS ÇALIŞANLARI ARASINDA YAYGIN OLARAK HAREKETSİZLİĞE YOL AÇMAKTA. BU DA İNSANLARIN DAHA FAZLA KİLO ALMALARINA NEDEN OLUYOR.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı  
**Prof. Dr. Öge Taşçılar**



ÖNCESİ



SONRASI

# 320 Kiloluk Gence Obezite Cerrahisi

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ GENEL CERRAHİ BÖLÜMÜ'NDEN PROF. DR. ÖGE TAŞÇILAR, BİR SÜRE ÖNCE BAŞARILI BİR AMELİYATA İMZA ATTI. MORTALİTE RİSKİ FAZLA OLDUĞU İÇİN 300 KİLONUN ÜZERİNDEKİ HASTALARA YAPILMAYAN TÜP MİDE OPERASYONU GERÇEKLEŞTİREN TAŞÇILAR, 24 YAŞINDAKİ BARIŞ FİLİZİ, BEDENİNİN TUTSAKLIGINDAN KURTARDI.

**O**beziteye günümüzde tüm dünyada son 50 yılın, hatta gelecek yüzyılın en önemli hastalığı gözüyle bakılıyor. Vücutta yağ birikmesiyle oluşan obezite, kişinin sağlıklı olmasını engelleyerek, yaşam kalitesini bozuyor. Barış Filiz de bu isimlerden biri. Lise birinci sınıfta 150 kiloya ulaşan Filiz, bu yüzden öğrenim hayatına son vermek zorunda kalmış. İlerleyen yaşlarda kilo artışı devam edince evden çıkamaz duruma gelen Filiz, pek çok diyet tedavisine rağmen 24 yaşında 320 kiloya ulaşmış. Bu süreçlerde başvurulan kliniklerden de bu kilolarda tedavi için olumlu yanıt alınamayınca, annesinin isteğiyle Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Genel Cerrahi kliniğine başvurmuş. Filiz'in hikâyesi asıl bu noktadan itibaren başlıyor. Önce Filiz'in geçmişte yapılan bütün tetkikleri inceleniyor. Filiz'e, gelecekte ciddi ve tedavisi mümkün olmayan problemlerle karşılaşabileceği anlatılıyor. Ailesinin de kabul etmesiyle, laparoskopik tüp mide operasyonu için hazırlıklara başlanıyor.

#### DETAYLI TETKİKLER

Prof. Dr. Öge Taşçılar tarafından Filiz'in durumu anestezi, kardiyoloji, göğüs hastalıkları başta olmak üzere KBB ve göğüs cerrahisi bölümleri tarafından da detaylıca değerlendiriliyor. Türkiye'de bu kiloda ilk defa yapılacak operasyon için herkes dikkatlice hazırlanıyor. Hastane, yatak, sedye ve operasyon masası bu kiloları taşıyamayacağı için Barış'a uygun tekerlekli sedye/yatak yaptırılıyor. Banyo ve tuvalet Filiz'in kullanımına uygun hale getiriliyor.



#### OPERASYON İÇİN İKİ AMELİYAT MASASI BİRLEŞTİRİLİYOR

Operasyon için iki ameliyat masası birleştiriliyor. Tüm olumsuzluklar göz önünde bulundurularak, operasyon günü tüm ekip yerini alıyor. 1,5 saat süren laparoskopik tüp mide operasyonunun ardından aileye mutlu haber veriliyor: Barış Filiz'in durumu gayet iyi!.. Filiz uandıktan sonra yoğun bakıma gerek kalmadan odasına çıkarılıyor. Operasyondan sonraki altıncı saatte sıvı almaya başlıyor. İkinci gün püre ve yumuşak gıdalarla beslenen Filiz, beşinci günün sonunda sorunsuz bir şekilde taburcu ediliyor.

Barış Filiz'in sağlık durumu bugün belirli aralıklarla takip altında. Amaç, Filiz'in yarım bıraktığı eğitimine kaldığı yerden devam etmesi ve sosyal hayatına yeniden kavuşması. Öyle görünüyor ki bunların gerçekleşmesi hayal değil. Barış Filiz başarılı geçen ameliyatının ardından bedeninin tutsaklığından kurtulmak için gün sayıyor.

**BARIŞ FİLİZ, TÜP MİDE OPERASYONUNUN ARDINDAN 1.5 YIL İÇERİSİNDE 120 KİLO ZAYIFLAYARAK 320 KİLODAN 200 KİLOYA İNDİ.**

# Obezite İle Mücadelede Kazanan Taraf Yer Alın

**YEDİTEPE  
ÜNİVERSİTESİ  
HASTANESİ'NDEN  
BESLENME VE  
DİYET BÖLÜM  
KOORDİNATÖRÜ  
DİYETİSYEN DERYA  
DİNÇER AKIN'IN  
ÖNERİLERİNİ  
DİNLEYEREK  
SİZ DE FAZLA  
KİLOLARINIZDAN  
KURTULABİLİRSİNİZ.**

**O**bezitenin insan yaşamını kısalttığı ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği bir gerçek. Obezite, besinlerle aldığımız enerji miktarı, metabolizma ve fizik aktivite ile tüketilen enerji miktarını aştığında ortaya çıkıyor. Yapılan araştırmalara göre ülkemizdeki kadınların yaklaşık üçte biri, erkeklerin de yaklaşık beşte biri obez, yani şişman. Obezite birçok hastalığa da davetiye çıkarıyor: Kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, yüksek kolesterol, solunum rahatsızlıkları, eklem hastalıkları, adet düzensizlikleri, kısırlık, iktidarsızlık, safra kesesi hastalıkları, taş oluşumu ve bazı kanser türleri obezite ile doğrudan ilişkili. Bunun önüne geçmek için şişmanlığın oluşumuna nelerin sebep olduğunu bilmek gerekiyor. Zira genetik olduğu kadar çevresel faktörlerin ve psikolojik durumun da alınan kilolarda etkisi var.

## **ŞİŞMANLIĞA NEDEN OLAN DURUMLAR**

- 1- Alınan bazı ilaçlar ve hormonlar:** Kortizon kullanımı veya psikiyatride kullanılan bazı ilaçlar.
- 2- Beslenme alışkanlıkları:** Sık yemek yemek, aşırı yemek, yağlı yemek yemek ve ihtiyaçtan fazla kalori almak.
- 3- Hormon hastalıkları:**
  - a) Cushing sendromu denilen böbrek üstü bezinin fazla çalışması
  - b) Hipotiroidi (Tiroid bezinin az çalışması)
  - c) Polikistik over sendromu (Kadınlarda yumurtalıkta kist olması)
  - d) Büyüme hormonu yetmezliği
  - e) Hipogonadizm denilen seks hormonu azlığı
- 4- Sosyo-ekonomik ve psikolojik faktörler**
- 5- Genetik faktörler**
- 6- Hareketsiz yaşam**



## OBEZİTE İLE MÜCADELEDE NELER YAPILMALI?

- Lifli besinler hem zayıflatır hem de kanseri önler.
- Lifli besin diyeti, hem kolesterolü ve kan şekeri düzenler hem de kabızlık oluşumunu ve bağırsak kanserini önler. Bu nedenle lifli besinler yenmelidir.
- Haftada iki kereden fazla kırmızı et yenmemelidir, diğer zamanlarda beyaz et (tavuk/balık/hindi) yenmelidir.
- Sebze ve meyve ağırlıklı beslenmek gerekir. Ancak meyve tüketiminin miktarına da dikkat etmek lazım. Zira fazla yenilen meyve yağlanmayı arttırır.
- Bir öğünde yemek yeme süresi en az 20 dakika olmalıdır. Çünkü beyne tokluk sinyalleri 20 dakikada ulaşır.
- Üç ana öğün üç ara öğün tüketmeye özen gösterin.
- Gün boyunca suyu yudumlayarak için ve 2-2,5 litre tüketin.
- Yağsız et yemeye özen gösterin.
- Basit karbonhidratlar yerine kompleks karbonhidratlar tüketin. Örneğin tahıl, bulgur, makarna gibi...

- Yemeklerinizi küçük porsiyonlar halinde tüketin. Daha küçük yemek tabağı kullanın.
- Yağ oranı düşük besinler tercih edin.
- Yağsız ya da yarım yağlı süt/yoğurt tüketin.
- Kahvaltı öğününü asla atlamayın.
- Fazla kalori veren yiyeceklerden uzak durun. Aldığımız yiyeceklerin kalorilerine dikkat edin.
- Çikolata ve şekerlemelerden uzak durun.
- Yemeklere koyduğunuz yağ miktarını azaltın.
- Yemeklerin suyundan çok taneli kısmını tercih edin.
- Cips, yağlı patlamış mısır, yağlı kraker, börek, çörek, pasta ve benzeri yiyecekleri tüketmeyin ya da seyrek ve az miktarda tüketin.
- Kızartma yerine fırın, haşlama ya da ızgara tercih edin.
- Pişirirken yağsız tavalar kullanın.
- Sıvı yağı tercih edin. Bu kalbiniz için de önemlidir.
- Televizyon izlerken yemek yemeyin.
- Ayakta değil, masada yemek yiyin.
- Aç karnına market alışverişi yapmayın.
- Fazla kaçırılmışsanız bir sonraki öğün veya günde daha az yiyin.

### BUNLARA DİKKAT EDİN!

- > Aç karnına sirke, limon suyu ve greyfurt suyu içilerek zayıflamak mümkün değildir.
- > Hazır satılan "diyet" ürünler, yağları azaltılmış veya şeker yerine tatlandırıcı eklenmiş olsa da kalori değerleri gösterildiğinden fazladır, bu yüzden tüketmeyin.
- > Kahve diüretik etkiye sebep olduğu için tüketiminizi sınırlandırın veya kahve içilirse fazla su içmeye özen gösterin.

» LİFLİ BESİN DİYETİ, HEM KOLESTEROLÜ VE KAN ŞEKERİNİ DÜZENLER HEM DE KABIZLIK OLUŞUMUNU VE BAĞIRSAK KANSERİNİ ÖNLER. O YÜZDEN BOL BOL LİFLİ BESİN TÜKETİN.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölüm Koordinatörü  
**Derya Dinçer Akın**



# Karaciğer nakli hakkında

## merak edilenler

HER GÜN DÜNYADA BİRÇOK İNSAN KARACİĞER NAKLİ İLE YAŞAMA ŞANSI YAKALAYIP, SAĞLIKLI AKTİF HAYATLARINA GERİ DÖNÜYOR. PEKİ, KARACİĞER NAKLİNDE KİMLER VERİCİ OLABİLİYOR? KARACİĞER HASTALIĞININ BAŞLICA BELİRTİLERİ NELER? BU VE DAHA PEK ÇOK SORUNUN YANITINI BU YAZIDA BULACAKSINIZ.

İlk defa 1963 yılında Amerika'da Thomab Earl Starzl tarafından, kadavra vericiden gerçekleştirilen karaciğer nakli daha sonraki yıllarda hızla tüm dünyada uygulanmaya başlandı. Canlı vericili karaciğer nakli 1989 yılında ilk kez erişkinden çocuk hastaya yapıldı. 1993 yılında ise ilk kez erişkinden erişkine canlı vericiden nakil yapıldı. Son dönem karaciğer yetmezliği olan hastaların tedavisinde kadavra vericiyle başlanan karaciğer nakli, cerrahi teknik, postoperatif bakım ve immüsupresif (vücut bağışıklığını baskılayıcı) ilaç alanında kaydedilen ilerlemeler sayesinde birçok ülkede başarı ile gerçekleştirilebilen bir operasyon oldu. Türkiye'nin de içinde bulunduğu ve organ bağışının az olduğu ülkelerde tercih edilen canlı vericiden karaciğer nakli ise hızla tıptaki yerini aldı. Şu anda Türkiye, tüm dünyada Kore'den sonra en çok canlı vericiden nakil yapan ülke konumunda...

### KARACİĞER NAKLİNDE, KARACİĞER İKİ TİP VERİCİDEN ALINABİLMEKTE:

- 1- Kadavradan Karaciğer Nakli
- 2- Canlı Vericili Karaciğer Nakli

### 1-KADAVRADAN KARACİĞER NAKLİ

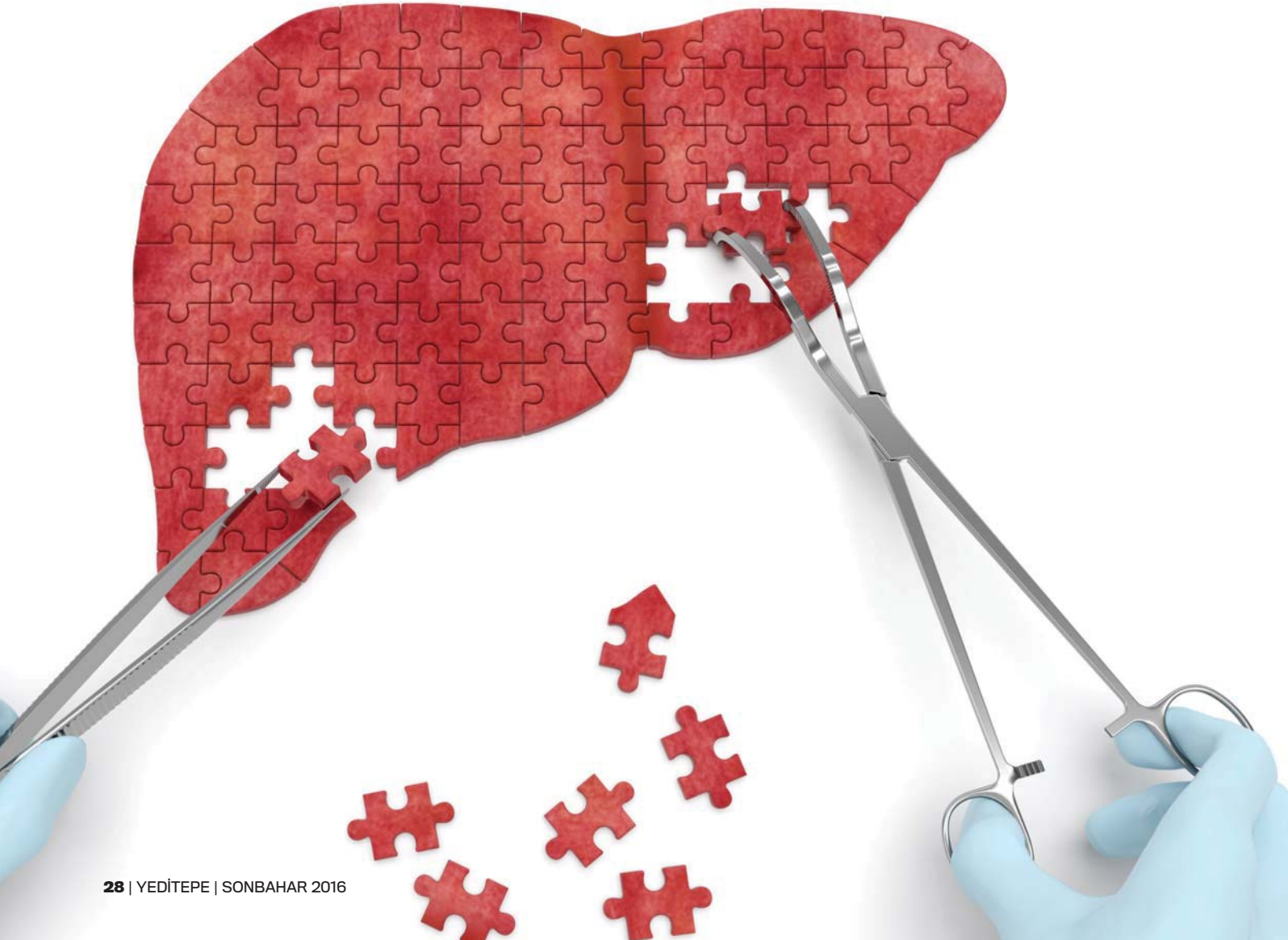
Trafik kazası, beyin kanaması, beyin tümörü veya kalp krizi sonrası beyin ölümü gelişen ve hâlihazırda yoğun bakımda solunum cihazına bağlı kişilerden, ailelerinin inisiyatifi sonucu organ bağışında bulunmasıyla gerçekleştirilebilir. Ameliyathanede uygun şartlarda çıkarılan ve özel sıvılar içinde korunan karaciğerin, ölen kişiden alındıktan sonra en geç 16 saat içinde takılması gerekmektedir. Maalesef ülkemizde beyin ölümü gerçekleşmiş kişilerden organ bağışı son derece az olduğu için uzun bekleme listeleri vardır ve canlı vericiden nakil yapılması daha ön plana çıkmıştır.

## 2-CANLI VERİCİLİ KARACİĞER NAKLİ

Karaciğer, vücuttaki diğer bütün organlardan farklı olarak tekrar yenilenme ve büyüme özelliğine sahip olduğu için canlı vericiden karaciğer naklini mümkün kılar. Karaciğer hastalığı olan ve organ nakli ihtiyacı bulunan kişilerin akrabalarından alınan parça karaciğer ile gerçekleşen ameliyat biçimidir. Anne, baba, kardeş, eş veya diğer yakın akrabaların gönüllü olması gerekir. Ülkemizde 4. dereceye kadar akrabalar karaciğer vericisi olabilmektedir. Canlı vericili karaciğer naklinin temel avantajı, nâkile ihtiyaç olduğu zaman, kadavradan nâkil bekleme listesine bağlı olmadan nakil işlemi gerçekleştirilmesidir. Ülkemizde organ bağıışı son derece az olduğundan, listede yer alan hastalar, sıranın kendisine gelmesini beklerken durumları kötüleşebilir. Eğer elimizde yeterli sayıda kadavra karaciğeri olsaydı, o zaman canlı vericili organ naklini pek göz önünde bulundurulmazdı.

## CANLI VERİCİDEN KARACİĞER NAKLİ YAPARKEN

Vericinin kan grubu, ya alıcıyla aynı olmalı ya da "0" olmalıdır. Vericinin Rh faktörünün (+) veya (-) olmasının herhangi bir etkisi yoktur. Bu gönüllü kişide yapılan tüm testler, kişinin karaciğerinin parçasını vermesinde bir sakınca olmadığını göstermek zorundadır. Küçük çocuk hastalar için genellikle vericinin karaciğerinin sol yan kısmını, erişkin hastalar için vericinin karaciğerinin sağ yarısını almak gerekir. Vericinin karaciğeri ameliyattan hemen sonra hızla büyümeye başlar ve yaklaşık üç ay sonra normal büyüklüğüne ulaşır. Aynı şekilde karaciğer alıcısının aldığı parça da büyüyerek üç ay içinde normal boyutlarına ulaşır. Canlı vericinin yaşının 18 üzeri olması gerekmektedir. Vericinin uygunluğu araştırılırken ilk işlem olarak kan tahlili alınır; kan grubu, biyokimyası ve bulaşıcı bir hastalığı olup olmadığını anlamak için viral serolojisi çalışılır. Vericinin tamamen sağlıklı olması ve hiçbir hastalığının bulunmaması gerekir. Kan tahlilleri uygun olan vericilerin daha sonra bilgisayarlı tomografileri çekilmekte, tomografide karaciğerin yağlı olup olmadığı ve büyüklüğü hesaplanmaktadır.





Daha sonra çıkarılacak olan karaciğer parçasının alıcıya yetip yetmeyeceğine, kalan parçanın vericiye yetip yetmeyeceğine ve damarların anatomilerine bakılır. Son adımda vericinin safra kanallarını görüntülemek için MR'ı çekilir.

## 10 - 15 GÜNDE TABURCU EDİLİR

Gereken bütün testleri tamamladıktan sonra nakil ekibi toplanarak elde edilen sonuçları gözden geçirir. Ekip içinde cerrahlar, gastroenterologlar, hemşire koordinatörleri, radyologlar, anestezi uzmanları, psikiyatristler ile alıcı ve verici adayını değerlendirmiş konsültan hekimler (göğüs ve kardiyoloji gibi) bulunur.

Nakil operasyonu alıcıda ortalama 8-10 saat, vericide ise ortalama 6 saat sürmektedir. Operasyon iki ayrı ekip tarafından iki ayrı ameliyathane salonunda eş zamanlı olarak yapılır. Operasyondan sonra alıcı ve verici birer gün yoğun bakımda tutulduktan sonra (her şey yolunda ise) servisteki normal odalarına alınır. Verici 7-10 gün alıcı ise 10-15 gün sonra hastaneden taburcu edilir. Bir aylık evde dinlenme periyodunun ardından vericiler normal hayatlarına devam eder. Alıcı hastalar ise ömür boyu kullanacakları organı vücutları reddetmesin diye verilen immünsupresif adımı verdiğimiz (vücut bağışıklığını baskılayıcı) ilaçlarla taburcu edilir. Alıcı olan hastalarımız taburcu sonrası ilk 1 ay haftada iki defa kontrole çağrılmakta, bu kontrollerde kan tahlillerine ve kullandıkları immünsupresif ilaçların kandaki düzeylerine bakılmaktadır. Bu şekilde kullanacakları immünsupresif ilaç dozları ayarlanır. Bu kontrollerin sıklığı daha sonra zaman içinde her üç ayda bir azaltılır; bir yılı dolduran ve her şeyi yolunda giden hastalarımızdan da iki-üç ayda bir kan tahlili ve ilaç düzeyi istenir.



**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
HASTANESİ KARACİĞER NAKLİ  
MERKEZİ DOÇ. DR. ONUR YAPRAK  
VE DOÇ. DR. NECDET GÜLER  
BAŞKANLIĞINDA HİZMET VERİYOR.  
EKİBİN DENEYİMİ TÜRKİYE'DE  
CANLI VERİCİLİ KARACİĞER  
NAKİLLERİNİN BAŞLADIĞI 1990'LI  
YILLARA KADAR UZANIYOR. EKİP  
YAKLAŞIK 750 VAKALIK DENEYİMİ  
VE DÜNYA STANDARTLARINDAKİ  
BAŞARI ORANIYLA HER YIL  
ONLARCA KARACİĞER NAKLİNE  
İMZA ATIYOR.**

## KARACİĞERİ TANIYALIM

Karaciğer karın boşluğunun sağ üst tarafında yer almaktadır. Karaciğer ile akciğeri diyafram adı verilen bir kas tabakası ayırır. Karaciğersiz bir yaşam mümkün değildir. Karaciğer bir nevi vücudumuzun kimyasal fabrikasıdır. Karbonhidratların depolanması, protein ve kolesterol sentezi, gıdaların sindirimi için gerekli olan birçok enzim ve safranın salgılanması, vücuda zararlı olan toksik maddelerin temizlenmesi, kan pıhtılaşma faktörlerinin yapımı ve bağışıklık sistemine olan katkısı karaciğerin başlıca görevleridir.

### ORTA VADEDE BAŞARI ORANI YÜZDE 80

Karaciğer naklinin başarı oranlarına bakıldığında bir yıllık yüzde 90, beş yıllık yüzde 80 sağ kalım oranı mevcuttur. Birçok hasta onlarca yıl sağlıklı bir şekilde hayatlarına devam eder. Naklin kadavradan yapılması ile canlı vericiden yapılması arasında çok önemli farklar yoktur. Organ nakledilmiş hastalar kendilerini “yeniden doğmuş” olarak nitelendirir ve yepyeni bir hayata başladıklarını düşünürler. Birçoğu ameliyat gününü doğum günü olarak kutlar çünkü naklin başarısı ile birlikte hastayı eskisinden çok daha iyi bir hayat beklemektedir.

### KARACİĞER NAKLİNE GÖTÜREN TEMEL HASTALIKLAR

Karaciğerin hasarına neden olan sirozlar, akut gelişen karaciğer yetmezliği, çocukluk çağında gelişen bazı doğumsal enzim eksiklikleri ve metabolik hastalıklar, bazı tipteki karaciğer kanserleri karaciğer nakline götürülen temel hastalıklardır. Karaciğer sirozuna en çok yol açan nedenler ise hepatit B, hepatit C, alkol kullanımı ve kötü beslenmenin yanı sıra hareketsizliğe bağlı gelişen insülin direncinin tetiklediği karaciğer yağlanmasıdır. Ülkemizde en sık siroz nedeni hepatit B virüsüdür. Günümüzde hepatit B'nin aşısı mevcuttur ve aşı ile bu hastalığın bulaşmasının önüne geçmek mümkündür.

### BAŞLICA BELİRTİLERİ

Karaciğer hastalığının başlıca belirtileri; halsizlik, kaslarda erime, karında su toplaması, kanamaya eğilim ve ciltte morluklar, sarılık, ağızdan şiddetli kan kusma, bilinç ve şuur bulanıklıklarıdır. Bu şikâyetlerle doktora başvurulduğunda kan tahlillerinde karaciğer enzimlerinde bozulma, kan tablosunda bozukluk, ultrasonografide karaciğerin sirotik görünümde olduğu ve bazen dalağın büyüdüğü saptanır.

# TUFAN SARINOĞLU:

## “FARK YARATMAYA DEVAM EDECEĞİZ”

**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ'NİN BUGÜNÜNÜ VE GELECEK HEDEFLERİNİ SORDUĞUMUZ GENEL MÜDÜR M. TUFAN SARINOĞLU, KURUM OLARAK YARINLARA EMİN VE BÜYÜK ADIMLARLA YÜRÜDÜKLERİNİ, SEKTÖRDE ÖNCÜ OLMAYA DEVAM EDECEKLERİNİ BELİRTİYOR.**

FOTOĞRAFLAR: HAKAN AYDOĞAN



**Sağlık sektöründe hangi vizyon ve misyona yatırım yaparak ilerliyorsunuz? Kurumsal yapınız ve sektördeki konunuz hakkında bilgi verebilir misiniz?**

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nin değerleri ışığında, deneyimli sağlık ekibimizin gelişmiş tanı ve tedavi yöntemlerinden her gün daha çok insanın yararlanmasını hedefliyoruz; yatırımlarımıza da buna göre yön veriyoruz. Amacımız hastalarımızın en doğru ve hızlı şekilde sağlıklarına kavuşması. Vizyonumuz ise bilimin ışığında, verdiği hizmet ile fark yaratan akademik bir sağlık kuruluşu olmak. JCI belgesiyle dünya standartlarında hizmet verdiği tescillenen Yeditepe Üniversitesi Hastanesi ve bağlı kurumlarıyla yarınlarımıza emin ve büyük adımlarla yürüyoruz.

**Kurumunuz özellikle hangi branşlarda inovatif tedavi sistemleri ile öne çıkıyor? Bu konularda nasıl fark yaratıyorsunuz?**

Tüm branşlarda başarılı hizmetler veriyor, bazı bölümlerimizde dünya çapında başarılarla imza atıyoruz. Bu bölümlerin başında beyin ve sinir cerrahisi geliyor. Bölümde dünya standartlarında eğitim, bilgi ve tecrübeye sahip cerrah ve nörologlar bulunuyor. Hastanemizde nöro-onkoloji, beyin damar cerrahisi, epilepsi cerrahisi, spinal cerrahi, pediatrik nöroşirürji, stereotaktik ve fonksiyonel nöroşirürji, periferik sinir cerrahisi ve nöro-spinal travma konularında başarılı çalışmalar yapılıyor. Ortopedi bölümünde protez ameliyatları, el cerrahisi ve mikrocerrahi ameliyatlarının yanı sıra omurga kırıkları, tümörleri, doğuştan veya sonradan oluşan eğrilikler modern

cerrahi tekniklerle başarılı şekilde tedavi ediliyor. Kardiyoloji Bölümü'nde ise sekiz yataklı Koroner Yoğun Bakım Ünitesi, Kardiyoloji Polikliniği, Kalp Kateterizasyonu, Anjiyografi ve Elektrofizyoloji laboratuvarlarında yenilikçi tedaviler başarı ile uygulanıyor.

**Teknolojik altyapınız, çalışan sayınız ve stratejileriniz hakkında bilgi verebilir misiniz?**

Kâr amacı gütmeyen bir kurum olmanın hastalarımıza sağladığı güven ve teknolojik alt yapımızın üstünlüğü, bizi rekabette öne geçiren faktörler arasında. Hastanemizin 800'e yakın çalışanı bulunuyor. Türkiye'de kurulan ilk Vakıf Üniversitesi Hastanesiyiz. Bilime yatırım yapıyoruz. Hekimlerimizi board sertifikası almaya teşvik ediyoruz. Üroloji, ortopedi, kardiyoloji, beyin cerrahisi ve genel cerrahi bölümlerimizde Avrupa ve ABD'den board sertifikalı akademisyenlerimiz hizmet veriyor. Diğer hekimlerimizin de konuyla ilgili çalışmalarına olanak sağlıyoruz. Bu konuda kendilerini geliştirebilmeleri için hekimlerimize haftanın bir günü izin veriyor, mali olarak da destekliyoruz. Böylece hastalarımıza daha iyi hizmet vermeyi amaçlıyoruz.

**Yabancı hastalar, kurumunuzu özellikle hangi rahatsızlıklar için tercih ediyor?**

Yabancı hastaların hastanemizi tercih etmelerinin pek çok nedeni var. Yabancı hastalarımıza sunduğumuz hizmetlerde çok iddialıyız. Bizi tercih etme sebepleri beyin cerrahisi, kemik iliği nakli, ortopedi ve onkoloji servislerimiz olarak sıralanabilir.



**INTRAOPERATİF MR CİHAZI DÜNYADA İLK KEZ KOŞUYOLU'NDAKİ HASTANEMİZDE KULLANILACAK. BU CİHAZ SAYESİNDE 40 DAKİKA OLAN MR SÜRESİ, YAKLAŞIK DÖRT DAKİKAYA İNECEK.**

## Sağlık sektöründe Türkiye'nin şu an içinde bulunduğu konumu nasıl değerlendiriyorsunuz? Sektörün avantajlı ve dezavantajlı yanları neler?

Doların hızlı artışı maliyetleri olumsuz yönde etkilese de Türk sağlık sektörü büyümeye ve gelişmeye oldukça hevesli. Ciddi maliyet artışlarına rağmen biz de hedeflediğimiz projeleri hayata geçirmek için çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Türkiye'de sağlık sektörü, hükümetin de vizyonu sayesinde hızla gelişiyor. Kamu ve özel sektör adına yeni sağlık yatırımlarına devam ediliyor. Tıp alanında oldukça ileri noktada olan Türkiye'nin dış ülkelerden gelen birçok hasta için gelecekte de cazibe merkezi olacağını, çok daha fazla yabancı hastaya hizmet vereceğimizi düşünüyorum. Ayrıca Türk hastalar da giderek daha fazla oranda doktora gidiyor. Bu duruma paralel şekilde sağlık hizmetlerine olan talep de artmaya devam edecek.

## 2016 yılı ilk altı aylık değerlendirmenizi öğrenebilir miyiz? Hedeflerinizi yılın ilk yarısında hangi ölçüde gerçekleştirdiniz?

İlk çeyrek hedeflerimiz beklentilerimizin üzerinde gerçekleşti. Bu nedenle yıl sonu için beklentilerimiz hâlâ yüksek. Olumsuz bir gelişme olacağını öngörmüyoruz. Ayrıca 2016 yılının başlarında oluşturduğumuz Uluslararası Satış Pazarlama ve İş Geliştirme departmanı da hedeflerimizi tutturmamızda önemli rol oynuyor. Yurt dışından gelen hastaların sayısındaki artış bize farklı bir ivme kazandı. İleriki dönemlerde yurt dışında yaklaşık 30 ülkede sanal ofis kurarak, bu alanda da bir ilk olmayı hedefliyoruz.

## 2016 yıl sonu hedeflerinizde, yatırım ve istihdam politikalarınızda bir revizyona gidecek misiniz?

Senelik 130.000 ayakta hasta tedavisi ve 6.000 cerrahi vaka hedefimize dönem bitmeden ulaşmış durumdayız. Yurt dışı hastalarımızla ilgili yeni hedeflerimiz var. Bu hedefleri gerçekleştirmek için çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Yatırım ve istihdam politikalarımızda değişiklik yok; sektörde öncü olmaya ve fark yaratacak yatırımlar yapmaya devam ediyoruz.

## 2017 yol haritanızı nasıl şekillendireceksiniz? Yeni yatırım alanlarınızdan ve projelerinizden bahsedermisiniz? Orta ve uzun vadeli hedefleriniz neler?

Koşuyolu'nda yapımı süren yeni hastanemiz onkoloji ağırlıklı olacak. İntraoperatif MR cihazı dünyada ilk kez burada kullanılacak. Bu cihaz sayesinde 40 dakika olan MR süresi yaklaşık dört dakikaya inecek. Bu sağlık açısından oldukça önemli bir cihaz; özellikle acil vakalarda... Artık ameliyat esnasında da MR çekilebilecek.

Ayrıca bu hastane dünyada "mikrop barındırmayan" ilk hastane olacak. Yeditepe Üniversitesi'nin geliştirdiği özel bir boya sayesinde hastane mikropları binada barınmayacak. Hastanede aynı anda 1000 hastaya hizmet verilebilecek. Sektörde fark yarattığımız beyin cerrahisi ve nöroşirurji bölümü bu hastaneye taşınarak, daha da büyüyecek. 2018 yılı hedefleri arasında çocuk cerrahisi üzerine bir hastane daha açma planımız var. Bu da yine Türkiye'de bir ilk olacak. Öte yandan bir psikiyatri hastanesi de açmak istiyoruz. Ancak önceliğimiz tabii ki Koşuyolu'ndaki hastanemiz. Daha sonra branş hastanelerine öncelik vereceğiz.

## 2023 vizyonunuzu paylaşır mısınız?

2023 hedefimiz Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri'nin sayısının artması ve dünyada öncü tedavileri ülkemize getirmek. Proton tedavisi projesi, psikiyatri ve çocuk hastanesi gibi özellikli alanlara yatırım yaparak, ülkemize katma değer kazandıracak projeleri hayata geçirmeyi hedefliyoruz.



## İLKLERİN HASTANESİ

- Türkiye'de ilk daimi yapay kalp pompası operasyonu.
- Türkiye'de ilk defa impella cihazı ile bypass ameliyatı.
- Türkiye'nin ilk ulusal koklear implant projesi.
- Türkiye'deki ilk çift balon endoskopi yöntemi.
- Yeni ses cerrahisi teknikleri; sesin karakteristiğini ve tınısını düzelteren, ses bozukluğu olan kişilerin kullanım konforunu arttıran yeni teknikler.
- Ürolojide flexible üreteroskopi uygulaması.
- İlk kez gerçekleştirilen bir teknikle üç hastaya, kendi vücudundan alınan kemiklerle (diz protezi gerektirmeden) "damarlı kemik nakli" yapıldı. Bu teknik yurt dışında da bilimsel makale olarak yayınlandı.
- İstanbul'da, Sağlık Bakanlığı'ndan ruhsatlı tek vakıf üniversite hastanesi transfüzyon merkezi hizmete girdi.
- İstanbul'da ilk kez kalp nakline köprüleme amaçlı yapay kalp pompası implantasyonu.
- İstanbul'da ilk kez kalp nakli gerçekleştirilen vakıf üniversitesi hastanesi.
- Vücutta eriyebilen stent projesi olan Santez, Türkiye'de ilk kez Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nde uygulanmaya başladı.
- Özelleşmiş nöroloji ve nöroşirurji ekibi, epilepsi ameliyatlarını dünyada ilk kez geliştirilen özel bir teknik kullanarak başarıyla gerçekleştiriyor.



EVCİL HAYVANLAR

# AYNI HATAYA SİZ DE DÜŞMEYİN

HAMİLELİK ESNASINDA İLK OLARAK EVCİL HAYVANINIZDAN VAZGEÇMENİZ GEREKMİYOR. BASİT ÖNLEMLERLE EVCİL HAYVANLARINIZDAN SİZE GEÇEBİLECEK HASTALIKLARA KARŞI ÖNLEM ALABİLİRSİNİZ. HAYATA BİRLİKTE DEVAM ETMENİZ SANDIĞINIZDAN DAHA KOLAY.





## EVÇİL HAYVANLAR

**Y**eryüzü sadece insanlara ait değil, dünyayı diğer hayvanlarla birlikte paylaşıyoruz. Kediler, köpekler, balıklar, kuşlar bunlardan sadece bir kaçı. Peki, bu durumda onlardan geçmesi muhtemel enfeksiyonlara karşı nasıl hareket etmeliyiz? Bu enfeksiyonlara karşı kendimizi ve çocuğumuzu nasıl koruyabiliriz?

Evcil hayvanlardan geçebilecek hastalıklar ve korunma yöntemleri hakkında bilgi sahibi olarak onlarla mutlu bir hayat sürebiliriz. Konuyu Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Meral Sönmezoğlu'na sorduk.

### EVÇİL HAYVANLARI SEVERKEN NELERE MARUZ KALIYORUZ?

Evcil hayvanlarla yaşadığımız zaman onlara dokunuyor, seviyor, öpüyoruz. Temas yoluyla tüyleri, ağzı ve göz mukozalarındaki bazı salgılarla temas edebiliyoruz. Hayvanların salgılarıyla kirlendiği yiyeceklerle temas ettiğimiz zaman onlardaki mikroorganizma ve parazitler vücudumuza girebiliyor. Ayrıca insanın ağız florası ile hayvanlarınki farklı. Kedilerin, köpeklerin farklı bir florası var. Örneğin Pasteurella insanlar için yabancı bir mikroorganizma. Bu mikroorganizma bütünlüğü bozulmuş yaralardan girebiliyor. Isırıklar gibi... Evcil hayvanlar bazen kendilerini korumak bazen de şakalaşmak amacıyla tırmalayabiliyor ya da

#### EVÇİL HAYVANLARDAN HASTALIK BULAŞMA YOLLARI:

Temas yoluyla  
Ağız yoluyla  
Hayvan ısırığı veya tırmığıyla  
Solunum yoluyla  
Deri hastalığı olan hayvanlara temas yoluyla.



ısırabiliyor. Zarar verme amacı gütmese de bu esnada onların ağız florasındaki bakteriler insanlara geçebiliyor.

İnsan ve hayvanların solunum sekresyonları havaya karışıyor, havada asılı kalıyor. Biz nefes alarak hayvanların havada asılı kalan salgılarını da akciğerlerimize çekiyoruz. Örneğin psittakoz (papağan ateşi) hastalığı muhabbet kuşlarından bu şekilde bulaşıyor. Bir de deri hastalığı olan hayvanlar var. Deri hastalığı olan hayvanlara mümkün olduğu kadar temas etmememiz lazım ya da bir şekilde bakımını yaptıysak, ellerimizi bol su ve sabunla yıkamamız gerekiyor. Zira yaranın üzerinde açıkta mikroorganizmalar bulunuyor. Sokak kedilerini ve köpeklerini de okşadıktan sonra ellerimizi iyice yıkamamız gerekiyor, yoksa onların üzerindeki parazitler bize bulaşabilir.

## HAYVANLARI SAHIPLENDİĞİMİZDE

Hayvanı sahiplenir sahiplenmez, veterinerine götürüp muayenesini yaptırmamız gerekiyor. 45 gün içerisinde ilk aşlarını yaptırmamız lazım. Altı ayda ya da yılda bir veteriner kontrollerini düzenli olarak yaptırmalıyız. Bu rutin kontroller dışında evcil hayvanımızın herhangi bir hastalığı olduğunda, gözü, burnu aktığında, öksürdüğünde veya deri lezyonları olduğunda hemen bir veterinerine götürmemiz gerekiyor.

## ONU TERK ETMENİZE GEREK YOK

Hamilelik söz konusu olduğunda evcil hayvanlarımızı dışlayarak büyük hata yapıyoruz. Anne ve baba o yavrunun hayatını çok önemsiyor, her şey mükemmel olsun istiyor, riske girmek istemiyor. Bu yüzden hemen evdeki evcil hayvana göz dikiliyor. "Acaba bu gitsin mi?" deniyor. Çoğunlukla evcil hayvanınızın evi terk etmesine gerek yok. Sadece evcil hayvanınızın aktif bir hastalığı varsa ve tedavisi uzun sürecekse bir dönem uzaklaştırılması düşünülebilir. Onlarla birlikte yaşamanız için bazı basit önlemler almanız yeterli. Örneğin gebelik süresince evcil hayvanınızın dışkısına temas etmemeye özen göstermelisiniz. Hayvanınızın o temizliğiyle

## ÇİĞ ET YEDİRİLMELİ Mİ?

> Bu çok önemli bir konu. Ne sokak ne de evcil hayvanınıza çiğ et yedirmemelisiniz. Çünkü çiğ ette birçok parazit ve bakteri bulunur. Et en az 70 derecede pişirildiğinde bu parazit ve bakteriler ölür. Evcil hayvanınız eti çiğ olarak yediğinde bu bakteri ve parazitleri hem akciğerine hem karaciğerine alabilir. Ayrıca bağırsaklarına ulaşan birçok parazit, evcil hayvanlarınızda ishalleri hastalıklara neden olabilir. Bu hem kedi hem de köpek için geçerli. Onların sağlığını önemsiyorsanız çiğ et yedirmeyin.

ısırabilirler. Yani beş yaşın altındaki çocuklar bilmeden hayvanlara zarar verebilir, hayvanlar da bilmeden reaksiyon gösterebilirler. Bu noktada çocuklarımızın evcil hayvanlarla birlikte yaşamasını yasaklamayacağız ancak özellikle beş yaşın altındaki çocuklar için belli önlemler alacağız. Zira bu yaşın altındaki çocuklar çok tırmalanıyor ya da ısırılıyor. Belki evcil hayvanlarla kurduğu ilişki esnasında gözetim altında tutmamız gerekiyor. Aynı durum 75 yaşın üstündekiler için de geçerli. Bu yaş gruplarındakilerin evcil hayvanlarla kurduğu ilişkiye hem kendilerinin hem de ev ahalisinin dikkat etmesi gerekiyor.

## NASIL KORUNMALI?

Bir insanın kedi besleyip beslemediğini ellerine bakarak anlayabilirsiniz. Bu kişinin ellerinde küçük küçük tırmıkların izleri vardır. Bu işin doğasında var. Ancak bir kedinin hem dışkısı hem de tırmık ve ısırıkları aynı derece tehlike arz eder. Özellikle yavru kediler dışkılarıyla birlikte toksoplazma, toksokara parazitlerini dışarı atarlar. Bağışıklıklarını kazanana kadar bu duruma dikkat etmeliyiz. Zira bu parazitler bizde kistlere neden olabilir. Kediler bu konuda titizdir ama o dışkılar enfekte kabul edilip mutlaka atılması ve dışkı kabı günde iki kez temizlenmeli. Ayrıca ısırıklar ve tırmıklamalarda yaranın bol su ve sabunla yıkanması lazım. Çünkü bakteriler azaldığı zaman enfeksiyona yakalanma ihtimali de azalıyor.

evde başka birisi ilgilenmeli. Isırık ve tırmalamalardan da uzak kalmalısınız, bunun için beslenmesini başka biri üstlenmeli.

## ÇOCUKLARIN HAYATINDAKİ YERİ

Özellikle yurt dışındaki psikolojik tedavilerde evcil hayvanlar önemli bir yer tutuyor. Yapılan araştırmalarda hayvanlarla büyüyen çocukların psikolojik durumunun çok daha iyi olduğu, hayata çok daha hoşgörülü yaklaştıkları, toplumla çok daha iyi iletişim kurdukları ortaya çıkmış. Ancak özellikle beş yaşın altındaki çocuklar, hayvanı seviyorum derken canını yakabilirler. Bu durumda hayvanlar gayri ihtiyarı tırmalayıp



» YAPILAN ARAŞTIRMALAR HAYVANLARLA BÜYÜYEN ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK DURUMUNUN ÇOK DAHA İYİ OLDUĞUNU, HAYATA ÇOK DAHA HOŞGÖRÜLÜ YAKLAŞTIKLARINI GÖSTERİYOR.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı  
**Prof. Dr. Meral Sönmezoğlu**



# PROSTAT KANSERİNDE DOĞRU BİLİNEN

# 10

ERKEKLERDE EN  
SIK GÖRÜLEN  
HASTALIKLARDAN  
BİRİ OLAN PROSTAT  
KANSERİYLE İLGİLİ  
DOĞRU BİLİNEN  
YANLIŞLARI YEDİTEPE  
ÜNİVERSİTESİ  
HASTANELERİ  
TIBBİ DİREKTÖRÜ  
PROF. DR. FARUK  
YENCİLEK'E SORDUK.

# YANLIŞ

Prostat ülkemizde konuşulması ayıp görülen, çekinilen ve konuşulmadığı için de teşhisi ve tedavisi geciken önemli bir konu. Prostat ile ilgili durumlarda hastaların büyük çoğunluğu teşhisi kendi koyuyor, hurafeler, söylentiler ve yanlış bilgiler ile kendilerini tedavi ettiklerini düşünüyorlar. İnternette dolaşan pek çok yanlış bilgi nedeni ile doktora başvuruların geciktiği önemli bir sağlık sorunu olan prostat hastalıklarıyla ilgili bilinmesi gerekenleri Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri Tıbbi Direktörü Prof. Dr. Faruk Yencilek'e sorduk. Başhekimliğin yanı sıra Üroloji Anabilim Dalı Başkanı da olan Prof. Dr. Faruk Yencilek, 40 yaş üzerindeki tüm erkekleri uyarıyor: Hiçbir sorun yaşamazsanız bile senede bir kontrol yaptırmanız hayat kurtarıcı olacaktır!



**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
HASTANELERİ TIBBİ DİREKTÖRÜ VE  
ÜROLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANI  
PROF. DR. FARUK YENCİLEK:  
“40 YAŞIN ÜZERİNDEYSENİZ  
HERHANGİ BİR SORUN  
YAŞAMASINIZ BİLE SENEDE BİR  
KONTROL YAPTIRMANIZ ŞART.”**

**YANLIŞ:** ÇOK SIK İDRARA ÇIKAN BİRİ PROSTAT OLMUŞTUR!

**DOĞRU:** İyi ya da kötü huylu prostat büyümesi olan hastada şikâyetlerin temel nedeni prostatın büyümesi nedeniyle idrar torbası ve idrar yolunun etkilenmesidir. Hasta bu nedenle işeme ile ilgili çeşitli sıkıntılar çeker. Sık idrara çıkmak prostat hastalıklarında görülebilir ancak sık idrara çıkmanın tek nedeni prostat değil. Prostat dışı başka hastalıklarda da sık idrara çıkma görülebilir.

**YANLIŞ:** SIK CİNSELLİK PROSTAT KANSERİ YAPAR!

**DOĞRU:** Aksine cinsel yaşamın aktif olması ve haftada en az bir-iki kez cinsel birleşme yaşanması, bireyi prostat hastalıklarına karşı koruyabilir. Ancak çok partner değiştirenlerde cinsel yolla bulaşan hastalıklara ve kronik prostat sorunlarına neden olabilir.

**YANLIŞ:** BİYOPSİ KANSERİN VÜCUDA YAYILMASINA NEDEN OLUR!

**DOĞRU:** Prostat kanserinin teşhisi kesin olarak biyopsi ile konulabilmektedir. Dünyada yaygın olarak uygulanan bu biyopsilerin incelemelerinde hiçbir şekilde vücuda yayıldığına dair bir bulgu saptanmamıştır.



## » “PROSTAT AMELİYATI GEÇİRENLER İLERİDE PROSTAT KANSERİ OLMAZ” DİYE BİR KURAL YOKTUR VE SENELİK KANSER TARAMALARININ YAPILMASI GEREKİR.

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

### **YANLIŞ:** PROSTAT BİYOPSİ İŞLEMİ CİNSEL YAŞANTIMI ETKİLER!

**DOĞRU:** Biyopsiyi takip eden bir - iki günlük süreçte meninin hafif kanlı gelebilmesi dışında cinselliği etkileyen hiçbir etkisi bulunmamaktadır.

### **YANLIŞ:** PROSTAT AMELİYATI ERKEKLİĞİN BİTMESİNE NEDEN OLUR!

**DOĞRU:** Özellikle iyi huylu prostat büyümesi nedeni ile yapılan ameliyatlarda, gelişen teknolojiler sayesinde cinsel sorunlar yaşanmamaktadır. Ayrıca prostat kanseri nedeniyle yapılan ameliyatlarda, erken evre hastalıkta sınırlar korunarak hastaların ereksiyonu (penis sertleşmesi) çok büyük çoğunlukla etkilenmemektedir.

**YANLIŞ: DOĞRU:** Prostat kanseri 40’lı yaşlardan itibaren görülebilmekte ve görülme sıklığı yaş ilerledikçe artmaktadır. Kişinin ailesinde özellikle baba, kardeş, amca gibi yakın

akrabalarda prostat kanseri var ise yüksek risk söz konusudur. Yüksek risk grubuna giren bireyler mutlaka 40 yaş üzerinde prostatlarını kontrol ettirmelidir.

### **YANLIŞ:** İYİ HUYLU BÜYÜME NEDENİYLE YAPILAN PROSTAT AMELİYATI PROSTAT KANSERİNDEN KORUR!

**DOĞRU:** Benzetme yapmak gerekirse prostatın tıkanıklık yapan iç bölgesini portakala benzetmek mümkündür. Kanser olmayan prostat büyümeleri için yapılan ameliyatlarda portakalın içi iyi huylu büyüme nedeniyle çıkartılır. Oysaki prostat kanseri, dışındaki kabuk kısmından gelişir. Prostat ameliyatı geçirenlerde “ileride prostat kanseri olmaz” diye bir kural yoktur ve yıllık kanser taramalarının yapılması gerekir.

### **YANLIŞ:** PSA PROSTAT KAN TESTİNİN YÜKSEK OLMASI KANSER OLDUĞUNU GÖSTERİR!

**DOĞRU:** PSA prostat bezinin ürettiği bir maddedir ve temel fonksiyonu üreme ile ilgilidir. Kanser taramasında kullanılmasına rağmen prostat iltihabı, yaşa bağlı olarak iyi huylu büyümelerde de artabilmektedir. PSA kansere özgü değildir. Bu nedenle PSA’sı yüksek olan hastalarda klinik şüphe varsa mutlaka biyopsi yapılması gerekir.

### **YANLIŞ:** AMELİYAT EDİLİRSE PROSTAT KANSERİ VÜCUDA YAYILIR!

**DOĞRU:** Yanlış bilinen “bıçak değerse kanser yayılır” inancı, tedavi olabilecek birçok hastanın ameliyattan kaçarak, hastalığı tedavi edilemez hale getirmesine neden olabilmektedir. Prostat kanseri erken evrede yani prostatın dışına yayılmadığı dönemde yakalandığında, tedavi edilerek hastalısız yaşamak mümkündür. Cerrahi yöntem hem dünyada hem de ülkemizde bu hastalıkların tedavisinde uygulanan yöntemdir.



KIŞ  
GELMEDEN,

CHECK-

YAPTIRIN  
ÇÜNKÜ...



**SONBAHARIN KIZIL-SARI YAPRAKLARINI SEYRETMEK, İÇİNİZİ HAFİF ÜRPERTEN SERİN RÜZGÂR VE YAĞMURLA YENİDEN İÇ İÇE OLMAK KEYİFLİ DEĞİL Mİ? PEKİ, VÜCUT SAĞLIĞINIZ ÖNÜMÜZDEKİ AYLARDA KAPIYI ÇALACAK ÇETİN KIŞ MEVSİMİNE HAZIR MI?**

UP

**U**zmanların tahminine göre, her mevsimde bir sonraki mevsim için hazırlanmayı akıl etsek, dünyada “mevsimsel hastalık” diye bir şey ya kalmayacak ya da çok azalacak. Olabilir... Bu kış gelmeden ve henüz vakit varken kış check up’ınızı yaptırmaya ne dersiniz? O halde şimdiden o soğuk ve zorlu kış aylarına vücudumuzu hazırlayalım.

Kışa girmeden önce yaptırılacak bir check-up, vücudu grip’ten zatürreeye kadar pek çok hastalığa karşı dirençli hale getirir. Bu check-up’ların neredeyse tamamı kişiye özel olarak hazırlandığı için de temel laboratuvar testleri, radyolojik tetkikler ve gerekli görülürse ileri tetkikler de uygulanabilir. Bu tür tetkiklerin kişiye özel yapılmasının en önemli sebebi ise, her bir bireyin farklı sağlık riskleri taşımasıdır.

#### **HER KIŞ AYNI HASTALIKLAR...**

Kış mevsimine şimdiden hazırlanmak için kendi başınıza yapabileceklere geçmeden önce kış hastalıklarına bir göz atalım. Kış mevsiminde bizi en sık yatağa düşüren hastalıkların başında nezle, grip, zatürree, sinüzit, larenjit ve orta kulak iltihabı gelir.

Grip ve zatürree, ülkemizin de yer aldığı iklim kuşağında, genellikle Kasım-Mart ayları arasında daha sık görülür ancak her ikisi de gerçekte tüm yıla yayılabilen hastalıklardır. Grip ve zatürree, genç ve sağlıklı kişilerde pek rastlanan hastalıklar olmasa da özellikle yaşlılar, kronik hastalığı olan bireyler ve bebeklerde ölüm riskiyle birlikte ortaya çıkar. Belirtileri virüsün vücuda girmesinden 1 ila 5 gün sonra kendini gösterir, ortalama bir hafta içinde de kendiliğinden iyileşir. Gripi “sorun” haline getiren şey, kişinin bağışıklık sisteminin zayıflığıdır. Çünkü bağışıklık sisteminiz güçlü değilse, grip zatürree, bronşit, kulak iltihabı gibi enfeksiyon hastalıklarına dönüşebilir.

Sinüzit, kendini ilk önce başta ve yüzde ağrı ile burun tıkanıklığı şeklinde gösterir. Burun akıntısı koyu kıvamlı hatta sarı-yeşil renktedir. Bu akıntı nedeniyle burun tıkanıklığı yaşanır ve aynı şekilde genizden inmesi nedeniyle de öksürük ortaya çıkar. Sinüzitin tedavisinde aslanan bu akıntıyı kesmek, normal hale getirmektir.

Larenjit, genellikle “boğaz ağrısı ve öksürük” ile tarif edilir. Oysa boğaz ağrısına ses kısıklığı da eklenmişse larenjit olmuşsunuz demektir. Bunun nedeni de ses tellerini kaplayan duvarın ya da çeperinin iltihaplanmasıdır.

## BESLENME

Gırtlığın tahriş olması, nezle, mide asidinin geri gelmesi, grip ve akciğer iltihabından da kaynaklanır. 1 ila 3 hafta arasında kendiliğinden tedavi olur ancak bu süre içinde ses tellerini zorlamamak, alkol ve sigara tüketmemek gerekir. Orta kulak iltihabı, çoğunlukla nezle ve grip gibi üst solunum yolu enfeksiyonlarına eşlik eder, hatta genellikle hemen arkasından görülür. En önemli belirtileri kulak ağrısı, kulak içinde hissedilen basınç ve tıkanıklık hissidir. Hastanın ateşi yükselebilir hatta kulak zarını aşan irin, dış kulak yoluna akabilir.

### KIŞ ÖNCESİ CHECK-UP ŞARTI

Kış hastalıklarına karşı riski artıran en önemli nedenler yorgunluk, sigara ve alkol tüketimi, yetersiz beslenme, hava kirliliği, sürekli kullanılmak zorunda olunan ancak vücut direncini kıran ilaçlar, alerji ve diyabet gibi kronik hastalıklar, havası kirli ortamlarda bulunmak sayılabilir... Peki, kış öncesi check-up yaptırmanın ne gibi yararları olabilir? Önceden yaptırılan check-up'ın en büyük faydası, belki de sağlığımız açısından en zorlu mevsim olan kış gelmeden, genel sağlık durumumuz hakkında bilgi sahibi olmak; ne gibi risklerle karşı karşıya olduğumuzu öğrenmek... Check-up sonucunda alınan önlemlerle birlikte bağışıklık sistemimizi güçlendirmek ve olası risklere karşı önceden mevzilenmek ise rahat bir kış geçirmemizi sağlıyor. Bu arada, yukarıda sözünü ettiğimiz gibi kişiye özel check-up'lar sayesinde öncelikle bedeninizi tanıyacağınızı, yaşam tarzınızı ve beslenme düzeninizi gözden geçireceğinizi söyleyebiliriz. Öte yandan ne dereceye kadar fiziksel aktivitede bulunduğunuzu ve bu aktiviteyi hangi düzeye taşımanız gerektiğini, genetik özelliklerinizi ve hangi fiziksel kontrollerden geçmeniz gerektiğini de öğrenmiş olacaksınız.

### KIŞ ÖNCESİ CHECK-UP PROGRAMINDA GENEL OLARAK ŞU KONTROLLER YAPILIR:

- Kan şekeri ölçümü
- Kan yağları incelemesi,
- Diyabet göstergelerinin incelenmesi,
- Kan hücrelerinin sayımı,
- Karaciğer ve böbrek fonksiyonlarının incelenmesi,
- Akciğer röntgeni,
- İdrar tahlili,
- İç organların incelenmesi için genel ultrasonografi,
- Tiroid ve hormon tetkikleri,
- Elektrolit ve minerallerin incelenmesi,
- Kalp elektrosu ve kalp ile ilgili tüm tetkikler,
- Kadınlarda meme incelemesi,
- Erkeklerde prostat ile ilgili incelemeler,
- Kulak, burun, boğaz ve göz tetkikleri...

Bu arada, check-up sonucunda elde edilen verilerin, yine check-up doktoru tarafından değerlendirilmesi ve kişiye özel öneriler hazırlanması bir yana, kış aylarında hemen herkesin bağışıklık sistemini güçlendirmek için aşağıdaki vitamin, mineral ve gıdalara ihtiyacı olduğunu da hatırlatalım:

A vitamini hücrelerin büyümesi ve yenilenmesi kadar bağışıklık sisteminin güçlenmesi için de etkili bir vitamindir.



## KIŞ MEVSİMİNİN OLMAZSA OLMAZLARI:

**A VİTAMİNİ:** Hücrelerin büyümesi ve yenilenmesi kadar bağışıklık sisteminin güçlenmesinde de etkili bir vitamindir. Göz sağlığını korur ve ileri genetik bir engeliniz yoksa yaşlılıkta bile sizi numaralı gözlükten uzak tutar. Pek çok gıdada A Vitamini bulunur. Yumurta sarısı, ciğer, yeşil yapraklı sebzeler, süt, yağlı balıklar, havuç, domates, mango ve kayısı gibi meyveler bu gıdalar arasındadır.

**C VİTAMİNİ:** Genel inanış, bol bol C Vitamini almanın bizi soğuk algınlığı, grip gibi hastalıklardan koruyacağı yönündedir. Oysa C Vitamini bu hastalıkları önlemez, sadece kısa sürede ve hafif atlatmamızı sağlar. Tam bir antioksidan olan C Vitamini, kalp hastalıkları ve kanser dâhil, bizleri pek çok hastalıktan sorur. Mandalina, portakal, greyfurt, limon gibi turuncgiller dışında koyu yeşil yapraklı sebzelerde ve patatestede de bol miktarda bulunur.

**E VİTAMİNİ:** En önemli fonksiyonu antioksidan rolü üstlenerek hücre duvarlarını hasardan korumasıdır. Bu da özellikle kanser ve kalp-damar hastalıkları söz konusu olduğunda son derece önemlidir. Baklagiller, fıındık, fıstık gibi kuruyemişler, brokoli, ıspanak ve lahanaya gibi sebzeler ile tahıllar tam bir E Vitamini deposudur.

**D VİTAMİNİ:** Süt ve süt ürünleri; somon, ringa ve morina balığı ile güneş ışığı... Doğrudan alınan güneş ışığı, insan vücudunun D Vitamini üretmesini sağlar ancak güneş görmediğimiz kış günleri de vücutta D Vitamini eksikliğine yol açar. D Vitamini en önemli işlevi vücuttaki kalsiyum emilimini artırmasıdır. Yetersiz D Vitamini alımı ise kış aylarında özellikle eklemelerde sorunlara yol açar.

**SELENYUM:** Vücudu koruyan enzimlerin işlevini yerine getirmesine yardımcı olan en önemli minerallerden biri de selenyumdur. Bir antioksidan olarak bağışıklık sistemimizi korur ve başta prostat kanseri olmak üzere pek çok kanser türüne karşı koruyucudur. Tahıllarda, kırmızı ette, deniz ürünlerinde ve her türlü hayvansal gıdada bulunur.

**ÇİNKO:** Deniz mahsulleri, et ve süt ürünleri, kabak çekirdeğinde bol miktarda bulunan çinko, vücudun bağışıklık sistemini hastalıklara sebep olan zararlı mikroplardan koruyabilmek için beyaz kan hücrelerini kullanır. Ne yazık ki kadınların aksine erkek vücudu çinko bakımından yoksuldu ve kış boyunca çinko takviyesi almaları veya çinko içeren gıdalardan bol miktarda tüketmeleri gerekir.

**DEMİR:** Kandaki oksijeni tüm vücuda taşıyan kırmızı kan hücrelerinin oluşumunda son derece önemli bir mineraldir. Enerji ihtiyacımız ve zihinsel performansımız için de vazgeçilmezdir. Vücuttaki demir eksikliği anemiye, anemi de uyuşukluk, rahatsızlık ve hayata karşı ilgisizliğe yol açar. Özellikle kadınlar, regl döngüsü içinde yaşadıkları demir kaybı nedeniyle kendilerini yorgun ve güçsüz hisseder. Demir en çok kırmızı ette bulunur. Bunun dışında tahıllar, ekmek, unlu gıdalar, yumurta, baklagiller, mercimek ve kurutulmuş meyveler de demir zenginidir.

**OMEGA 3:** Herhalde kış aylarında tüketilmesi gereken bir numaralı besin balık olsa gerek... Bunun nedeni de balığın zengin omega 3 deposu olması. Dahası, balık etindeki proteinler, vücut için gerekli olan ve vücut tarafından üretilmeyen tüm aminoasitleri içerir. Balıktaki yağ türleri ise trigliserit ve uzun zincirli, çoklu doymamış yağ asitleri omega 3 ve omega 6'dır. Bunlar vücutta sentezlenemediği için dışarıdan alınması gerekir ve bu nedenle "elzem yağ asitleri" olarak adlandırılırlar. Balıklar ayrıca B grubu vitaminler açısından da zengindir. Tiamin (B1), riboflavin (B2), niyasin (B3), pridoksin (B6) ve B12 içerirler. A, D ve E Vitamini de balıklarda yüksek oranda bulunur. Balığın içerdiği omega 3, kalp ve damar hastalıkları, romatoid artrit, kanser, astım, Alzheimer gibi hastalıklara karşı koruyucudur. Bebeklerde retina ve beyin gelişiminde önemli rol oynar. Bununla riskini azaltır, depresyon tedavisini destekler. Balık dışında keten tohumu, kanola yağı, soya fasulyesi, ceviz, kabak çekirdeği, kenevir tohumu yağı; semizotu gibi yeşil yapraklı sebzeler ve kuru baklagiller omega 3 içeren bitkisel kaynaklı besinlerdir.

# HAYAT KALİTESİ DAHA ÖNEMLİDİR BEL FITİĞIYLA İLGİLİ KORKULARINIZDAN KURTULUN

**BEL FITIKLARININ HEPSİ TEHLİKELİ DEĞİLDİR. ÇOĞU BEL FITİĞİ FİZİK TEDAVİYLE YA DA İSTİRAHATLE DÜZELEBİLİR. BU YÜZDEN BEL VE BACAK AĞRILARINIZDA SON ANA KADAR BEKLEMİYİN. UNUTMAYIN, KRONİKLEŞEN AĞRILARDA CERRAHİ TEDAVİ ŞANSINIZI DA KAYBEDEBİLİRSİNİZ.**

YAZI: PROF DR. BAŞAR ATALAY



**O**murgamız birbirine diskler (kıkırdak) ile bağlanmış kemik yapılardan oluşmuştur. Omurgamızdaki kemikler arasındaki bu disklerin fonksiyonu yük taşımaktır. Yük taşıyan bu sağlam bağ dokusu aynı zamanda harekete de olanak verir. Yaşlılarda diskler su kaybederek kireçlenir ve hareket kısıtlanması ortaya çıkar. Diskler, iki ana yapıdan oluşur; iç tabakada su içeriği yüksek olan ve yük taşımaktan sorumlu bir çekirdek vardır. Bu çekirdeğin etrafını ise çok kuvvetli bir zar tabakası sarar. Bu zar tabakasının aşırı zorlanarak yırtılması, iç çekirdeğin dışarı kaymasına neden olabilir; bu durumda bel fıtığı ortaya çıkar. Bel fıtığının tehlikeli yönü, dışarı kayan bu çekirdeğin sinir yapılarına hasar vermesinden kaynaklanır.

İleri derecede baskı ya da sinir hasarı, bacaklarda ya da ayakta felce, idrar veya büyük abdest kaçırmaya kadar gidebilir. Tedavide çok geç kalınan durumlarda telafisi mümkün değildir. Kalıcı sakatlıklar oluşabilir. Şu önemli noktayı da belirtmek gerekir ki bel fıtıklarının hepsi tehlikeli değildir. Çoğu bel fıtığı fizik tedavi ile iyileşebilir. Bazı hafif fıtıklar ise hiçbir tedavi uygulamadan istirahat ile düzelebilir.

Bu nedenle teşhis ve hastaların doğru şekilde yönlendirilmeleri çok önemlidir.

Cerrahi tedavi gereken bir fıtık, fizik tedavi ile tedavi edilmeye çalışılmamalıdır. Fizik tedavi ya da istirahat ile tedavi edilebilecek bir fıtıkla asla ameliyat edilmemelidir.

Bel fıtığında görülen şikâyetlerde bel ağrısı oluşabildiği gibi, omurgadan çıkan sinirlerin sıkışması da siyatik olarak adlandırılan, bacaklarda ağrı, uyuşma ve ayakta güçsüzlüğe neden olabilir.

Bel ve bacak ağrısının bel fıtığının dışında birçok nedeni olabilir. Bel ağrısı bazen ciddi enfeksiyon, kanser, tümörler ve omurga kırıkları gibi çok ciddi hastalıklarda da görülebildiği için doğru teşhis ve gecikme olmaması çok önemlidir.

## TEDAVİ YÖNTEMLERİ NELERDİR?

Ani gelişen bel ağrılarında hastaların yaklaşık yüzde 80-90'ı cerrahi müdahale ya da diğer tedaviler olmadan iyileşebilmektedir. Bel ağrısında sadece yüzde 2-3 hastada cerrahi müdahale gerekir. Toplumda bel ağrısı görülme

sıklığı yüzde 80'leri bulduğu için bel ile ilgili yapılan cerrahi tedavilerin sıklığı gün geçtikçe artmaktadır.

Ağrınız yaşam kalitenizi bozuyorsa, bacakta kuvvet kayıpları ve hissizlik ortaya çıkmışsa cerrahi tedavi gerekebilir. İdrar ya da büyük abdest tutamama, ayakta felç ve adale erimesi gibi durumlar artık cerrahi tedaviden de fayda görme şansınızı kaybettiğiniz ve ömür boyu sakatlık oluşturan ve tedavisi mümkün olmayan durumlardır. Bu nedenle son ana kadar beklememek gerekir. Çok kronikleşen ağrılarda ve uzun senelerce bu şikâyeti çekenlerde cerrahi tedavi şansı kaybedilmekte ve ameliyattan beklenen fayda da azalmaktadır. Sekelli durum ve sakatlığı yerleşmiş hastaların, cerrahi yöntemlerle tedavi edilme oranı düşüktür.

## CERRAHİ OLMAYAN TEDAVİ

Cerrahi olmayan tedaviler, bel ağrısının yukarıda belirtildiği kadar ileri olmadığı durumlarda çok faydalı olabilir. Bu tedaviler sinir ve disk zedelenmesini azaltmak ve omurgayı korumak için fizik kondisyonu geliştirmek ve genel vücut işlevselliğini arttırmak için kullanılır.

## CERRAHİ TEDAVİ

Ameliyatın amacı ağrınızı geçirmek ve kuvvet kayıplarını düzeltmektir. Her hastanın cerrahiden göreceği fayda farklı olabilir; bu nedenle cerrahiden beklentinin doktor ile ayrıntılı olarak görüşülmesi gerekir. Cerrahide bugün uygulanan altın standart mikrocerrahi yöntemdir. Endoskopik cerrahiler ve omurgalara yerleştirilen metalik implantlarla yapılan kaynatma ya da destekleme ameliyatları da uygulanan diğer yöntemlerdir. Cerrahi tedavilerde risk oranı çok düşüktür ancak enfeksiyon, mükerrer disk hernisi, damar ve sinir yaralanması gibi riskler son derece nadir olarak görülebilir.

## ENDOSKOPİK CERRAHİ YÖNTEMİ

Endoskopik cerrahi yöntemi son senelerde giderek popüler olan bir yöntemdir. Bu uygulamada çok küçük bir kesiden disk içerisine endoskop yerleştirilir ve tamamen endoskop içerisinden çalışma yapılır. Uygun olan hastalarda çok başarılı sonuçları olan bu yöntemde hasta aynı gün ayağa kalkabilir. Ameliyat süresi mikrodiskektomi ile aynıdır. Hastanede yatış süresi daha kısadır. Cilt kesisi daha küçüktür. Sonuçları mikrodiskektomi yöntemiyle hemen hemen aynıdır. Bu yöntem gün geçtikçe daha fazla hastada uygulanmaya başlanmıştır.



» CERRAHİ TEDAVİ GEREKEN BİR FITIK, FİZİK TEDAVİ İLE TEDAVİ EDİLMEMEYE ÇALIŞILMAMALIDIR. FİZİK TEDAVİ YA DA İSTİRAHAT İLE TEDAVİ EDİLEBİLECEK BİR FITIKSA ASLA AMELİYAT EDİLMEMELİDİR.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi, Beyin-Omurilik ve Sinir Cerrahisi Uzmanı  
**PROF. DR. BAŞAR ATALAY**

YEDİTEPE  
ÜNİVERSİTESİ'NDEN

# SAÇ KAYBINA YENİ ÇÖZÜM

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
GENETİK VE  
BİYOMÜHENDİSLİK  
BÖLÜMÜ AR-GE  
LABORATUVARLARINDA  
KELLİK ÜZERİNE YÜRÜTÜLEN  
ÇALIŞMALAR BAŞARIYA  
ULAŞTI. ORTAYA ÇIKAN  
ÜRÜNLE KELLİĞE VE  
SAÇ BEYAZLAMASINA  
ÇARE BULUNDU.

**E**rkeklerin en büyük sorunlarından biri olan kellik için bir çözüm de Yeditepe Üniversitesi'nden geldi. Yeditepe Üniversitesi Genetik ve Biyomühendislik Bölümü Ar-Ge laboratuvarlarında yapılan çalışmaların sonucunda kelliğe ve saç beyazlamasına çare bulundu.

Yeditepe Üniversitesi Genetik ve Biyomühendislik Bölümü Ar-Ge Laboratuvarlarında Prof. Dr. Fikretin Şahin, Özge Sezin Somuncu, Pakize Neslihan Taşlı ve Okan Demir'in yürüttüğü çalışma ile geliştirilen ürün sayesinde saç dökülmeleri engelleniyor; boş alanlarda yeni saçlar çıkıyor, var olan saç telleri kalınlaşıyor ve saçların beyazlaması da önleniyor.

Geçtiğimiz günlerde kamuoyuna tanıtılan ürün için düzenlenen basın toplantısında konuşan Bedrettin Dalan şunları söyledi: "Yeditepe Üniversitesi sadece bilimi aktaran değil, bilimi üreten bir üniversite. Ülkelerin zenginliği sadece insan sayısıyla değil, ürettikleri bilim ve teknolojiyle ölçülür. Yeditepe Üniversitesi Genetik ve Biyomühendislik Bölümü'nün bu alanda 100'den fazla patent başvurusu bulunuyor." Dalan, toplantıda geliştirilen ürünün ABD'de kelliğe karşı piyasaya sürülen pek çok üründen daha etkili olduğunu da anlattı: "ABD'de kelliğe karşı piyasaya sürülen ürünler, Yeditepe Üniversitesi'nde bulunan bu üründen çok daha az etkili."

## ÇALIŞMADA YENİDOĞANLARIN SÜNNET DERİLERİ KULLANILDI

Yeditepe Üniversitesi Genetik ve Biyomühendislik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Fikrettin Şahin ise ürünün gelişim prosesini şöyle aktardı: “Bundan üç yıl önce başlanan ve kelliğe çözüm üreten çalışmalarda sona yaklaştık. Ürün kısa bir süre sonra krem, sprey, losyon ya da şampuan şeklinde piyasaya sunulacak.”

Yapılan çalışmaların bilimsel haritasını da basın mensuplarıyla paylaşan Prof. Dr. Şahin, kelliğe çözüm üreten formül için yenidoğanların sünnet derilerinden izole edilen kök hücrelerin kullanıldığını açıkladı. Şahin sözlerine şöyle devam etti: “Hücre kültür ortamında üretilen moleküler kokteyl ile saç dökülmesine neden olan vitamin ve mineral eksiklerini gideren bir formül hazırladık. Ürünün hem in-vitro (laboratuvar ortamında ya da yapay koşullarda) hem pre-klinik (hayvan denek) hem de gönüllü insan deneklerde uygulamaları yapıldı ve sonuçların olumlu olması üzerine duyurusunu yapmaya karar verdik. Yaş, cinsiyet ve genetik faktörlere göre farklı sonuçlar elde edilse de, ürünün kullanımını takiben yaklaşık 10 gün içinde yeni saç oluşumu sağlanıyor.”

Bu olumlu gelişmeler üzerine hem ürünü daha yakından



## 100'DEN FAZLA PATENT

Yeditepe Üniversitesi Genetik ve Biyomühendislik Bölümü'nün 100'den fazla patent başvurusu bulunuyor. Prof. Dr. Fikrettin Şahin'e bölümün geliştirdiği teknolojileri ve ürünleri de sorduk.

Şu anda bölüm olarak geliştirilen ve ticari üretimleri yapılan tarımla ilgili pek çok ürünümüz var; biyolojik gübreler, biyolojik pestisitler, biyolojik inokulantlar... İkinci bir grup olarak antimikrobiyal ürünler üzerine çalışmalar yapıyoruz. Hem tekstil ürünleri hem polimerik ürünler hem de yapı malzemeleri. Biliyorsunuz, Yeditepe'nin yeni bir hastanesi inşa edildi. Bu hastanenin iç yüzeyinde kullanılan malzemelerin tamamı akıllı malzeme ve burada, Genetik ve Biyomühendislik Bölümü'nde üretildi. Mikrop tutmayan boya, dünyada ilk kez bizim tarafımızdan geliştirilmiştir ve şu anda da satışta... Öte yandan yapı malzemesi adına da çok sayıda ürün geliştirilmiş durumda. Yine bizim geliştirdiğimiz ve ticari üretimine başlanan bası ve şeker yağlarının iyileştirilmesine yönelik biyosidal bir ürünümüz var. Ticari olarak markete girmiş durumda. Bir de radyoterapi jeli geliştirdik. Sağlık Bakanlığı tarafından onay alan bir ürün bu... Onun dışında, grubumuzda kansere yönelik çalışmalarımız da var. Kök hücre ve kök hücrenin uygulamasına bağlı olarak gerek hücresel gerek gen tedavisinin birleştirilmesiyle yeni protokoller geliştirmiş durumdayız. Ama bunlar henüz hayata geçmiş değil. Üniversite olarak yeni bir merkez kuruyoruz: Kök Hücre Gen Tedavi Kanseri Mükemmeliyet Merkezi. Burası insan faz çalışmalarını yapabilecek alt yapıya ve teknolojiye sahip olacak. Ekim ayı itibarıyla çalışmalarına başlanmış bulunuyor ve umut ediyoruz ki altı-yedi ay içinde de tamamlanacak. Kansere ve obeziteye yönelik geliştirdiğimiz yeni formülasyonlar da var. Onlar da yavaş yavaş hayata geçecek. Medikal tekstil bir başka uygulama alanımız ve çok sayıda ürün geliştirmiş durumdayız. Ticarileştirme noktasında beklentilerimiz devam ediyor. O süreç bizde biraz yavaş işliyor.





Bedrettin Dalan, Prof. Dr. Fikrettin Şahin

tanımak hem de uygulama süreciyle ilgili daha ayrıntılı bilgi edinmek için Prof. Dr. Fikrettin Şahin'e bazı sorular yönelttik...

### Ürün hangi türdeki saç dökümlerinde kullanılıyor?

Kanser ve kemoterapik ajanlar gibi patolojik olaylar ile deriyle ilgili hastalıklar nedeniyle yaşananlar hariç, doğal yolla oluşan saç dökümlerinde ürünümüzü kullanabilirsiniz.

### Nasıl ve hangi sıklıkla uygulanıyor?

Sabah ve akşam günde iki defa kullanılıyor. Sabah banyo yaptıktan yarım saat sonra vücut ısısı normale döndüğünde uygulanıyor. Bir de akşam yatağa girmeden önce kullanılıyor. İlla ki yıkanma zorunluluğu yok ama üzerinde çalışmış olduğumuz ürün yağ bazlı bir krem. Bu yüzden yıkanmadan önce kullanırsanız, yağ bazlı olduğu için derinin üzerinde koruyucu bir tabaka oluşturur. Banyo yapmadan ve arka arkaya kullanacak olursanız, bu koruyucu tabaka nedeniyle derinin oksijen geçirgenliği azalır. Bu da saç derisinin sağlığı açısından riskli bir durum oluşturur. Bu sebeple yıkandıktan sonra kullanılmasını tavsiye ediyoruz.

### Sonuc alınması için ne kadar süre uygulanması gerekiyor?

Kesin bir şey söylemek yanlış olur. Çünkü bireyden bireye, yaş grubundan yaş grubuna, cinsiyete ve saç dökülme nedenlerine bağlı olarak çok farklı sonuçlar aldık. Örneğin 40 yıl önce saçları dökülmüş 70'lerinde bir insanla, kısa bir süre önce saçlarını kaybetmiş genç bir insan arasındaki sonuç farklı oluyor. Gençlerde daha hızlı sonuç elde ediyoruz. Tabii saç dökümleri de çok çeşitli. Bazı insanların saçlarında seyrekleşme oluyor, bu gibi durumlarda ilk olarak saç dökülmesini durduruyor sonra da var olan saçları güçlendiriyorsunuz. Bu insanlarda da çok hızlı sonuçlar alabiliyorsunuz. Cinsiyete bağlı olarak bazı insanlarda beklediğimiz kadar iyi sonuç alamadığımız vakalar da var. Bunun nedenini anlamak için bilimsel çalışmalarımıza devam ediyoruz.

### Saçların çıkma oranı için bir yüzde verebilir miyiz?

Bu ürünle şu kadar sürede şu oranda saç çıkacağının garantisini

vermemiz mümkün değil. Çünkü o kadar farklı neden var ki... Gerçi saç dökülmesini bir yandan engellerken bir yandan da saçı güçlendirmek gibi saç sağlığıyla ilgili parametrelerde garanti verebiliyoruz ancak saç çıkışını ilgilendiren genetik, cinsiyet, yaş, hormonal durum, stres gibi pek çok faktör de var.

### Nihai sonuçların alınması için bu ürünün sürekli uygulanması gerekiyor mu yoksa tedavi için örneğin altı ya da dokuz ay yeterli mi? Yani tam bir iyileşme için süre verebilmemiz mümkün mü?

Ürünün kullanımından bir hafta sonra hafif bir kaşıntıyla beraber saç çıkışı başlayabiliyor. Bu 15 günde daha belirgin bir hal alıyor. Bu süre içinde ürünün işe yarayıp yaramayacağını görebilirsiniz. Ondan sonraki süreçte de üç-dört aylık uygulamaların ardından daha iyi neticeler aldığımızı gördük. Tabii mesele seyrekleşme değil de saçın tamamen dökülmüş olması ise veya ileriki yaşlarda bir kullanım söz konusu ise bunun geriye kazanımı bazen mümkün olmayabiliyor. Zira deride foliküler hücre tamamen ölmüşse, "ölüyü diriltmek" Allah'a mahsus bir durum! O bizim işimiz değil... Ancak canlı bir hücre varsa, kıl çıkarma noktasında başarılı olduğumuzu görüyoruz. Fakat bireyin saçına bakarak "şu kadar sürede uygulama yaparsanız saçınız şu oranda çıkar" diye başlangıçta sağlıklı bir tahmin yapmamız mümkün değil.

### Tedavi bırakıldıktan sonra etkisi devam ediyor mu?

Ürün düzenli olarak uygulandıktan sonra da etkisi devam ediyor. Tabii kandaki mineral ve vitamin dengelerinin bozukluğu devam ediyorsa, sürekli bir stres söz konusu ise ya da serbest testosteron hormonu salgılanmaya devam ediyorsa yani vücutta saçlara sürekli zarar veren etmenler varsa, kişiden kişiye bağlı olarak tedavinin kalıcılığı da azalabiliyor. Bu yüzden saç istenen seviyeye geldikten sonra, kişiye bağlı olarak haftada ya da ayda bir uygulamayı tekrar etmesini tavsiye ediyoruz. Kandaki vitamin ve mineral dengeleri saç oluşumunun kalıcılığında önemli olduğu için de kişiye bu değerleri ölçtürerek tedavi yoluna gitmesini öneriyoruz. Fakat kişide genetik ya da hormonal bir bozukluk yoksa tekrar kullanmaları gerekmiyor.

### Ürün hangi formlarda, hangi miktarlarda satışı sunuluyor?

Deneme amaçlı olarak 50ml'lik ürünler halinde veriyoruz. Miktar üzerinde tasarımcılarla çalışmalarımız devam ediyor. Saçtaki dökülme oranına bağlı olarak farklı miktarlarda ürünler üzerinde çalışıyoruz. Şu an için kadın ve erkek diye bir ayırım yok ama bu konu üzerinde de çalışmalarımıza devam ediyor.

### Ürünün fiyatı ya da nerelerde satılacağı belli oldu mu?

Şu an fiyata dair bir şey söylemek için çok erken. Üzerinde bir karara varılmamış konulardan biri olarak bu da masada duruyor. Öte yandan ürünün eczaneler ve kozmetik ürünler satan yerlerde bulunmasını planlıyoruz.

# Varis Tedavisi İçin En Doğru Zaman

## TÜRKİYE'DE 20 İLE 70 YAŞ ARASINDAKİ İNSANLARIN EN AZ YÜZDE 50'SİNDE GÖRÜLEN VE ÇAĞIMIZIN HASTALIĞI OLAN VARİS, SİZİN DE SAĞLIĞINIZI TEHDİT EDİYOR OLABİLİR! HASTALIK HAKKINDA MERAK EDİLENLERİ YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ KALP VE DAMAR CERRAHİSİ ANABİLİM DALI BAŞKANI PROF. DR. MUSTAFA BORA FARSAK'A SORDUK.

**K**iş aylarında kapalı giysiler nedeni ile tedavisi önemsenmeyen varislerin, yaz aylarının yaklaşması ile estetik kaygılar yaratmaya başladığını belirten Prof. Dr. Mustafa Bora Farsak, varis şikâyeti olan hastalar için en doğru tedavi zamanının havaların çok ısınmadığı, cildin güneş ışığına maruz kalmadığı sonbahar, kış ve ilkbahar mevsimleri olduğunu söylüyor.

### VARİS NEDİR? NEDEN OLUŞUR?

Kanı kalbe geri taşıyan damarlar toplardamar olarak adlandırılır. Bu damarlar, kan akışının kalbe doğru tek yönlü olmasını sağlayan kapakçıklar içerir. Ancak bu kapaklar, kalıtsal ve edinsel bazı faktörler sonucu tahrip olurlarsa, kalbe dönen kan yerçekimi etkisiyle geri kaçır (reflü) ve bacak toplardamarlarında birikir. Yıllar içinde reflünün oluşturduğu basınç artışı nedeniyle bacakta diz altındaki toplardamarlar şişer, genişler, kıvrımlı bir hal alır ve varisleri oluşturur. Dolayısıyla, varisin asıl nedeni toplardamarlardaki kapak yetmezliği, sonucu ise varislerin kendisidir.

### ÖNEMSENMEZ VE TEDAVİ EDİLMEZ İSE NE OLUR?

Üç tip varis olduğunu belirten Prof. Dr. Mustafa Bora Farsak, önemsenmeyen ve tedavi edilmeyen varislerin zaman içinde "varis ülseri"ne neden olarak, kişinin hayat kalitesinde ciddi hasarlara yol açabileceğinin altını çiziyor. Farsak'a göre varislerin vücuttaki seyri şu şekilde:

- Kötü görünüm ve bununla beraber varisli bölgede sızlamalar,
- Bacaklarda ağrı ve bununla beraber kişinin hayat kalitesinde düşüş,
- Kişiyi uykusundan bile uyandırabilecek kramplar,
- Kaşıntı ve kaşıntı nedeni ile kişinin kendisini yaralaması, kanatmalar,
- Varisli bölgede şişlik ve ödem oluşumu,
- Varisli bölgede renk değişimi ve kahverengileşme,
- Varis ülseri oluşumu. Varis ülseri tedavinin geciktiği, ufak sızlamalar ile başlayıp kişilerde en son görülecek etkileri temsil eder. Damarlarda oluşan çatlama ile kanamalar meydana gelir. Bu kanamalar bacaklarda iyileşmesi güç yaralara yani varis ülserine neden olur.

### VARİS NEDEN KADINLARDA DAHA SIK GÖRÜLÜYOR?

Farsak, varisin kadınlarda daha sık görülmesinin nedenlerini şöyle açıklıyor: "Kadınlarda sık görülme nedeni hormonların etkisi ve gebeliktir. Gebelikte kadınlarda meydana gelen hormonal değişiklikler, artan sıvı miktarı ve gebelik sırasında bebeğin karın içine yaptığı baskı, toplardamarlarda basıncı artırarak varis oluşumuna neden olur. Hormonlar, toplardamarların bağ dokusunu gevşeterek etkili olurlar. Bunun yanı sıra doğum kontrol hapları da kadınların toplardamarlarında pıhtı oluşumuna neden olabilmektedir."

## VARİS BELİRTİLERİ NEDİR?

Bacak damarlarında belirginleşme,  
Damarların ciltten kabarıklıkla  
birlikte kıvrımlı hal almaları,  
Ağrı, kaşıntı,  
Özellikle geceleri artan yanmalar,  
Kramplar,  
Dolgunluk ve/veya huzursuzluk.



» ÖNEMSENMEYEN VE TEDAVİ EDİLMEYEN VARİSLER ZAMAN İÇİNDE VARİS ÜLSERİNE NEDEN OLARAK, KİŞİNİN HAYAT KALİTESİNDE CİDDİ HASARLARA YOL AÇABİLİR.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Anabilim Dalı Başkanı  
**Prof. Dr. Mustafa Bora Farsak**

# ÇOCUĞUNUZ OKULA UYUM SAĞLADI MI?

**OKULLAR AÇILDI, ÇOCUKLARINIZ GÜVENLİ YUVALARINDAN ÇIKIP, DIŞ DÜNYAYA “MERHABA” DEDİ. ÇOCUKLARIN YAŞADIĞI TATLI HEYECANIN YERİNİ HUZURSUZLUK ALIYORSA ÖNLEM ALMANIN TAM ZAMANI...**

**U**zun bir yaz tatilinden sonra okula dönüş başladı. Peki, bu süreçte ailelerinden ilk defa ayrılacak veya uzun bir tatilden sonra okul disiplinine girecek çocuklarımızı ve aileleri nelerin beklediğini biliyor musunuz? Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan Zahmacıoğlu'nun tavsiyeleriyle okulun çocuklarımız için fobi olmasını engelleyebilirsiniz.

## **OKULDA ÖĞRENCİLERİ NELER BEKLİYOR?**

Okul farklı bir “evren”. Kurallarıyla, sınırlarıyla, kural koyucularıyla ve talep ettikleriyle farklı. “Ev”le kesiştiği alanlar ve benzerlikler elbette var. Bu noktada çocuğu bekleyen şey; farklılığın getirdiği bir yabancılık hissi. Bu yabancılık hissine bir miktar heyecan ve kaygı da eşlik edebilir. Anne babanın hükmetmediği ama başka büyüklerin hükmettiği ortamda, kendi yerini bulma, pozisyon alma, diğerlerini gözlemleme ve durumu anlama uğraşı çocuklarımızı ilk haftalarda oldukça yorar. Öğretmenleri ve ebeveynleri arasında otorite paylaşımını anlamaya çalışan çocuklarımız, aynı zamanda diğer çocuklara yaklaşma, bir gruba ait olma zorlukları ve elbette akademik beceri gösterme gerekliliğine de maruz kalır.



## BU DURUMDA EN ÇOK YAPILAN YANLIŞ NEDİR?

Bu noktada en çok yapılan hataların başında ebeveynlerin okulu bir oyun sahasıymışçasına tanıtmaması geliyor. Okul bir lunapark veya arkadaşların, popüler tabirle “kardeşlerin” sevecenlikle kollarını açıp çocuğunuzu kucklamaya hazır olduğu bir yer değildir. Bu gerçeklik elbette okulun kötücül veya sıkıcı bir yer olduğunu da göstermez. Fakat beklentilerimizi ne denli güncel gerçeklerle uyum içerisinde belirlersek, yaşayacağımız olası sıkıntıların etkilerinden de o kadar kolay kurtulabiliriz.

## ÇOCUKLARIMIZDA EN SIK GÖRÜLEN SORUN NEDİR?

En çok yaşanan sıkıntı çocuğun okulu evin uzantısı gibi algılamaya eğilimli olması. Bunda şaşılacak, yanlış bir şey yok. Alışkın olduğu ve içine doğduğu bir sistemden diğerine “girmek ve çıkmak” kolay işler değil. Neden girmek ve çıkmak diyorum? Sabah okulda akşam ve hafta sonu ise evde; yani iki sistem arasında “gezebiliyor” olması lazım. Bunu yaparken de iki ayrı “patronun” (ebeveyn ve öğretmen) “büyük” talepleri ve arzularıyla kendi “çocuk” talep ve arzularını da doyurması lazım. Ödev ve oyun meselelerini yan yana götürmek özellikle günümüzde büyük maharet.

## ÖDEV VE OYUN ZAMANLARI NASIL AYARLANMALI?

Günümüzün “yorgun” ebeveynleri, genellikle olumsuz seyreden çevresel şartlar yüzünden, ödev sonrası oyun zamanını da yapılandırmak ve kontrol etmek istiyor. Ancak

duvara tosluyorlar. Çünkü çocuk, ebeveyn ve öğretmenin denetimi dışında aylıklık etmek arzusunda. Bu sıkışmışlık duygularını gideren ve yanı başında bunu ona sağlamayı vadeden en önemli nesne de elbette bilgisayar, playstation, tablet vs. Daha da genel bakarsak, sokakları yaşanmaz hale getiren ve yok eden yetişkin dünyası, oynayacak sokak bulamadığı için bilgisayarın başına geçen çocuklarla savaş halinde. Tabii, site bahçesiyle sokağı da bir zannetmemek lazım.

## OKULA UYUMSUZLUK DAHA ÇOK HANGİ YAŞLARDA ETKİSİNİ GÖSTERİR?

Okul ve içine girilen bu yeni çevre ile ilgi her yaşta uyumsuzluk olabilir. Üç yaşında kreşe başlayan çocuklarımızda bile ilk haftalarda ailenin gözlemleri önemlidir. Çocukların her zamanki iştahında azalma, gece sık uyanma, altına kaçırma, hırçınlık ve asık suratlar, okula uyum sağlayamamanın en belirgin özelliklerindedir.

## OKULA UYUM SAĞLAYAMAYAN ÇOCUKLAR İÇİN AİLELER NELER YAPMALI?

Çocuğunda yukarıda bahsedilen belirtilerden en az birini bile gözlemleyen aileler için yapılacak en iyi şey bir bilene, yani çocuk ve ergen psikiyatristine danışmak ve profesyonel yardım almak. Yukarıda bahsettiğimiz sorunlar “beklemekle” geçmez. Geçti sanılan sorunlar sıklıkla şekil değiştirdiği için geçmiş görünürler. Aileler, “okulda uyum sorunu” yaşayan çocuğun problemini, fazlasıyla somut bir neden yoksa sıklıkla yapıldığı gibi okul değiştirerek çözmeye çalışmaktan uzak durmalılar.





## UYKUSUZLUĞUN SEBEBİ, BAŞARISIZLIK KORKUSU MU?

Steven E. Hobfoll tarafından 1989 yılında geliştirilen Kaynakların Korunumu Teorisi, kişinin elindeki kaynakları ya da daha açık ifade edersek belli bir zorluk karşısında kişinin kendini iyi hissetmesini sağlayacak her şeyi kullanarak, yaşadığı stresi azaltacağını ve bu stresle başa çıkmasını kolaylaştıracağını savunur. Çocuklar için arkadaşlarıyla vakit geçirmek, spor yapmak, resim yapmak birer kaynak olabilir. Ancak ebeveynlerin genel tutumu, çocukların özellikle derslere ve sınavlara çalışacağı zamanı arttırabilmek için bu gibi aktiviteleri ortadan kaldırmaya yönelik olmaktadır. Kaynakları elinden alınan ve yalnızca sınava odaklanan çocuğun; bilişsel, bedensel ve duygusal olarak olumsuz yönde etkilenme ihtimali de artar. “Kazanamazsam, dereceye giremezsem, tüm bildiklerimi sınav sırasında unutursam” gibi başarısızlık düşünceleri, “başarısızım, yetersizim” gibi olumsuz inançlar geliştirebilir. Bu da kendini sürekli eleştirmesine ve özgüven azlığı görülmesine neden olur. Zihin ve beden bir bütün olduğu için tüm bu düşüncelere baş ağrısı, mide ağrıları, kalp çarpıntıları, kasılmanın yanı sıra uyku sorunları gibi fiziksel belirtiler eşlik edebilir. Erken yaşlarda oluşan “başarısızım, yetersizim” inancı, kısa vadede çocuğun günlük yaşamına, uzun vadede ise kariyer / iş yaşamı ve sosyal çevreye de etki ederek işleri daha da karmaşık hale getirebilir. Uzun süren stres ve kaygı nedeniyle depresyon belirtilerinin ortaya çıkma ihtimali artar. Bu sorunlarla başa çıkamayan çocuklarda kendini soyutlama, içe kapanma, mutsuzluk, çaresizlik, hatta daha ağır durumlarda hayatını sonlandırma düşünceleri gözlemlenebilir. Çocuk ve ergenlerde intihar riski nedenlerinin araştırıldığı bir çalışmada da, okulda başarısız olmanın intihara teşebbüs ihtimalini artıran bir unsur olduğu bulunmuştur. (Okullarda İntiharı Önleme Programı; Miller ve Eckert, 2009).

## NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Bütün bunlarla başa çıkmanın ilk koşulu, ebeveynlerin ve toplumun zihnindeki algıları tartışmaktır. Okul başarısı biraz da eğitim sisteminin gözden geçirilmesini gerektirse de asıl olarak anne babalar kendi tutumlarını kontrol etmeli ve iyileştirmelidir. Anne baba tutumunu değiştirse/iyileştirse bile toplum baskısının, çocuğu başarılı olmaya zorladığı unutulmamalıdır.

Bu noktada çocuğun kişilik özellikleri, ilgi alanları, zekâ ve yeteneği ile birlikte değerlendirmeli ve kariyer / gelecek planlaması gerçekçi bir beklenti üzerine kurulmalıdır. Ebeveyn ve çocuk sürekli iletişim içinde olmalı ve bu sayede çocuğun ihtiyaçları, duygu ve düşünceleri takip edilmelidir. Bu, çocuğun zihnini rahatlatmaya yarar. Zihinden ayrı düşünülmemeyen beden için ise nefes ya da kas gevşetme egzersizleri uygulamak ve bunu alışkanlık haline getirmek stresin bedenden arınması için faydalı olmaktadır.



» ÇOCUĞUNUZDA İŞTAHSIZLIK, GECE SIK UYANMA, ALTINA KAÇIRMA, HIRÇINLIK GİBİ DURUMLAR GÖRÜLÜYORSA OKULA UYUM SAĞLAYAMAMIŞ DEMEKTİR.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi  
Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan Zahmacıoğlu



# MEME KANSERİ KADERİNİZ OLMASIN

**1-31 EKİM TARİHLERİ ÜLKEMİZDE DE MEME KANSERİ HAKKINDA BİLİNÇLENDİRME AYI OLARAK KUTLANIYOR. HER 8 KADINDAN BİRİNİ HAYATININ BELİRLİ BİR DÖNEMİNDE ETKİSİ ALTINA ALAN MEME KANSERİ HAKKINDA MERAK ETTİKLERİMİZİ YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ GENEL CERRAHİ ANABİLİM DALI BAŞKANI/CERRAHİ TIP BİLİMLERİ BÖLÜM BAŞKANI PROF. DR. ÖZCAN GÖKÇE'YE SORDUK.**

**A** kciğer kanserinden sonra dünyada görülme sıklığı en yüksek kanser türü olan meme kanseri, her 8 kadından birinin hayatını etkiliyor. Erkeklerde de görülmekle beraber kadın vakalar, erkeklerden 100 kat daha fazla. Meme kanserine karşı en iyi koruyucu yöntem ise erken tanıdan geçiyor. Meme kanseri, yayılmadan önce erken tespit edilirse, hasta yüzde 100'e yakın bir yaşam şansına sahip. Ancak her kadında meme kanseri gelişme riski bulunuyor. Bu yüzden aşağıdaki durumlar halinde en kısa sürede doktorunuza muayene olmanızda fayda var.

- 50 yaş üzerindeyseniz
- Yakın akrabalarından biri meme kanseriye, (anne, kız kardeş, teyze meme kanseri ise diğer kadınlara göre 17 kat daha fazla risk altındasınız demektir)



## DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

- > Hayatınızda meme kanserine sebep olacak herhangi bir yanlış yapmamış olsanız da başınıza bu hastalık gelebilir.
- > Meme kanseri bulaşıcı değildir, başka bir hastadan size bulaşmaz.
- > Meme kanseri memeye travmayla (darbeyle) meydana gelmez.
- > Meme kanseri gelişen çoğu kadının risk faktörü veya ailesinde hastalığa ait bir öykü yoktur.

- Daha önceden diğer memenizde kanser tespit edilmişse,
- Adet görmeye 12 yaşından önce başlamışsanız,
- Hiç gebe kalmamışsanız,
- Adet görmeyeniz 50 yaşından sonra da devam ediyorsa...

Araştırmalar meme hücreleri içerisinde, meme kanser riskini artıran bazı genler olduğunu gösteriyor. Genetik değişiklikler aileden (kalıtsal) olabildiği gibi, hayat boyu da ortaya çıkabiliyor. Karmaşık bir hastalık olan meme kanserinde hastalığın seyri kişiden kişiye değişiyor ve farklı gelişiyor. Tedavinin planlanması ise hastanın içinde bulunduğu evreye (stage) göre değişiyor.

### DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

Her kadının 20 yaşından sonra, düzenli olarak ayda bir defa memelerini muayene etmesi şart. Zira kadınların meme yapıları hakkında bilgi sahibi olması ve zaman içinde oluşacak değişikliklerin farkına varması, erken tanıyı kolaylaştıran en büyük etkenlerden biri. 20 - 40 yaş arası kadınlar ise yılda bir kez genel cerrahi uzmanı tarafından görülmeli ve mutlaka bir kez ultrasonografi yaptırmalı. Ailesinde meme kanseri öyküsü olan

kadınların düzenli olarak hekim muayenesi yaptırması da büyük önem taşıyor. Tabii 40'ı aştıktan sonra bu durum her kadın için geçerli. 40 yaşından sonra her kadın tarama mamografisi, muayene ve ultrasonografi yaptırmalı. 50 yaşından sonra ise takip eden doktorun belirleyeceği zamanlarda mamografi tekrar edilmeli.

### YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ'Nİ ÖNE ÇIKARAN TANI VE TEDAVİLER

- Meme başı ve derisi koruyucu cerrahi
  - Nöbetçi Lenf Bezi (Radyoizotop madde ve boya ile tarama)
  - Her hastada PET-CT ile FDG tümör taraması
- Nöbetçi lenf bezi çıkarılması yönteminde uygulama meme başı etrafına radyoaktif madde sıkılarak yapılıyor. Bu yöntem sayesinde daha önceki yöntemlerde görülen kol şişmeleri yaşanmıyor. Nöbetçi lenf bezi çıkarılması yöntemi, tümörün lenf bezine sıçrama ihtimaline karşı alınacak ek tedavi yöntemlerinin gerekip gerekmediği noktasında da önemli rol oynuyor. Meme kanserinin tanısı, tedavisi ve takibi multidisipliner (tıbbın birçok bölümünün birlikte çalışması) bir yaklaşım gerektiriyor. Bu süreçte

cerrah, radyolog, patoloj, medikal onkolog (kemoterapist), radyasyon onkoloğu (radyoterapist) ve nükleer tıp uzmanı birlikte çalışıyor. Genellikle tanıdan sonraki ilk yaklaşım cerrahi müdahale oluyor. Kanserli doku büyüdükçe çıkarılması gereken doku miktarı da arttığı için, erken tanı söz konusu olduğunda, kanser için yapılacak cerrahi tedavinin boyutları da küçülüyor ve bu sayede memede önemli bir şekil bozukluğu meydana gelmiyor. Estetik görünümün korunması, hastalarımız üzerinde olumlu bir etkiye yol açtığı için, ameliyat sırasında oluşan hasar hastanemiz tarafından anında gideriliyor. Bu arada, bu tip ameliyatlarda erken tanının yaşam kurtarıcı etkisi bulunduğu; cerrahi tedavi sonrasında oluşacak hasarın az ya da çok olmasının da erken tanıya bağlı olduğunu unutmamak gerekiyor.

## MEME KANSERİ İÇİN GÖRÜNTÜLEME YÖNTEMLERİ:

Mamografi  
Ultrasonografi (US)  
Manyetik  
Rezonans (MR)  
Pozitron  
Emisyon Tomografisi  
(PET)



» BU TIP AMELİYATLARDA ERKEN TANI YAŞAM KURTARIR. CERRAHİ TEDAVİ SONRASINDA OLUŞACAK HASARIN AZ YA DA ÇOK OLMASI DA ERKEN TANIYA BAĞLI OLARAK DEĞİŞİKLİK GÖSTERİR.

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı Başkanı,  
Cerrahi Tıp Bilimleri Bölüm Başkanı  
**Prof. Dr. Özcan Gökçe**

# HER YUDUMDA

KİŞİSEL EGZERSİZ DANIŞMANI MURAT BÜR  
SİZE ÖZEL SMOOTHIE'LER HAZIRLADI.

YAZI: IRMAK YAŞAR

## KAHVALTIDA

Şöyle tatlı, yazlık bir kahvaltı harika olmaz mı? Hurmadan gelen enerji, yulaftan gelen iyi karbonhidrat, C, A, K vitaminleriyle dolu; fosfor, demir ve kalsiyum bakımından zengin yaz meyvesi kiraz. Afiyet olsun!

## YAZ ESİNTİLİ SMOOTHIE

3 çorba kaşığı çiğ kaju, 1 gece önceden suda bekletilmiş 3 hurma, 10 adet (kiraz çekirdeği çıkarılmış) 2 yumurta beyazı 3 çorba kaşığı yulaf 4-5 küp buz  
382 kalori, 15,6 gr yağ (2,8 gr'ı doymuş), 57,7 gr karbonhidrat, 25,4 gr şeker, 114,8 mg sodyum, 8,9 gr lif, 12,5 gr protein

## ANTIÖKSİDAN ETKİLİ SMOOTHIE

1 adet şeftali 1 çay bardağı demlenmiş yeşil çay 2 çorba kaşığı süzme yoğurt 1 çorba kaşığı bal 4-5 küp buz Taze nane yaprakları (süslemek için)  
200 kalori, 4,4 gr yağ (1,9 gr'ı doymuş), 34,8 gr karbonhidrat, 33 gr şeker, 28 mg sodyum, 2,2 gr lif, 8,6 gr protein

## ARA ÖĞÜNDE

Ara öğünleri nizi kaçırmayın! Fenolik bileşenler içeren, yüksek kolesterol, enfeksiyon ve diyabet düşmanı olan şeftali ve antioksidan etkili yeşil çay ile ara öğününe lezzet katmaya ne dersiniz?

TARİFLERİN HEPSİ BİR KİŞİLİK. HAZIRLAMAK İÇİN TÜM TARİFLERDE VERİLEN MALZEMİYİ BLENDER'DAN GEÇİRMENİZ YETERLİ. ARDINDAN UZUN BİR BARDAĞA AKTARIP TADINI ÇIKARABİLİRSİNİZ.

# FERAHLA!

## KAS TOPARLAYICI SMOOTHIE

1 yumurta beyazı  
1/2 su bardağı  
çiğ badem  
1 adet elma  
1 tatlı kaşığı tarçın  
1 kahve fincanı yulaf

509 kalori, 28,2 gr yağ  
(2,5 gr'ı doymuş), 65 gr  
karbonhidrat, 23,8 gr  
şeker, 59,1 mg sodyum,  
17,2 gr lif, 21,6 gr protein

## ENERJİ DEPOSU SMOOTHIE

1/2 çay bardağı yulaf  
1/2 su bardağı süt  
1 dilim karpuz  
6-7 adet kaju (suda  
bekletilmiş)  
4-5 küp buz

436 kalori, 17,8 gr yağ  
(4,4 gr'ı doymuş),  
87,2 gr karbonhidrat,  
16,9 gr şeker, 51,3 mg  
sodyum, 16,5 gr lif,  
24,1 gr protein

### EGZERSİZDEN ÖNCE

Kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olan yulafı egzersiz öncesinde tüketirseniz, egzersiz boyunca kendinizi dinç ve enerji dolu hissedeceksiniz. Karpuzdan aldığınız meyve şekeri de fazladan birkaç tekrar yapmanıza yardımcı olabilir. Bu tarif yüksek kalori ve protein içeriğiyle ihtiyacınız olan enerjiyi size verecek.

# SONBAHAR MEYVE VE SEBZELERİNİN FAYDALARI

SONBAHAR HIZLICA GELDİ.  
MARKET VE PAZARLARIN SEBZE  
VE MEYVELERİ NEREDEYSE  
YENİ MEVSİM ÜRÜNLERİYLE  
TAMAMLANDI DİYEBİLİRİZ.  
BAKALIM BU MEVSİM SEBZE  
VE MEYVELERİNİN BESİN  
DEĞERLERİ NASIL?

## HURMA

Lif, yağ ve proteinler açısından zengindir. Hurmada sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, demir, kükürt, fosfor ve klor da bulunmaktadır. Hurma ayrıca A vitamini, betakaroten, B1, B2, B3 ve B6 vitaminlerini de içerir. Özellikle Orta Doğu'nun en çok sevilen tatlı meyvesidir. Hurmanın, kalp ve damar hastalıklarından korunmada etkili rol oynadığı, kansere karşı koruyucu olduğu, boğaz ağrısını kestiği, bronşit, öksürük ve soğuk algınlığı şikayetlerini giderdiği bilinmektedir.

## GREYFURT

Greyfurt, C vitamininin mükemmel kaynağıdır ve bağışıklık sisteminin desteklenmesinde yardımcıdır. Soğuk algınlığı semptomlarını azaltmaya yardımcıdır. Günlük C vitamini ihtiyacının yüzde 75'ten fazlasını almanızı sağlar. Portakala göre biraz daha keskin tadı olan greyfurt salatalarda, taze meyve sularının içinde ve avokadoyla birlikte kullanılabilir. Diyet lifi, A vitamini, potasyum, folat ve B5 vitamini için iyi bir kaynaktır. Likopenin önemli bir kaynağı olan greyfurt, anti-tümör aktiviteye sahiptir ve hücreye zarar veren serbest radikallere karşı savaşta kapasitesi yüksektir. Greyfurt çözülebilir lif olan pektin içerir, kolesterolü düşürücü etkisi vardır.

## KİVİ

Kivi, portakaldan daha yüksek C vitaminine sahiptir. 100 gramında ortalama 100-400 mg. C vitamini bulunur. C vitamini içeriği yüksek meyve tüketen bireylerde solunum sistemi hastalıkları görülme oranı daha düşüktür. Ayrıca magnezyum içeriği bakımından da en zengin meyvedir. Yüksek potasyum ve düşük sodyum miktarıyla meyveler arasında ön sıralarda yer alan kivi, E vitamini, bakır, fosfor, B2 vitamini ve A vitamini bakımından da iyi bir içeriğe sahiptir.

## ARMUT

İçerdiği fosfor ve B vitaminiyle zihinsel yorgunluğu giderir. Çözünür lif sayesinde kan kolesterol seviyesini dengeler. Çözünmeyen lifse bağırsakların düzgün çalışmasını sağlar. C vitamini ve bakır içeriği oldukça yüksektir. Her iki besin öğesinin de anti-oksidan etkisi olup vücudu serbest radikallere karşı korur.

## MANDALİNA

Turuncgiller grubunda yer alan mandalina, C vitamini ve beta karotenin çok iyi bir kaynağıdır. İçerdiği fosfor ve B vitaminiyle zihinsel yorgunluğu giderir. Çözünür lif sayesinde kan kolesterol seviyesini dengeler ve

çözünmeyen lifi ise bağırsakların düzgün çalışmasını sağlar. Yüksek orandaki potasyum içeriğiyle tansiyonu düşürmeye yardımcı olur. Kılcal damarlardaki kan dolaşımını hızlandırır.

## NAR

Minik, kırmızı, aynı zamanda çok güçlü anti-oksidan aktivite gösteren tanelere sahip olan nar, C vitamini ve folat kaynağıdır. Nar suyu, kırmızı şaraptan daha yüksek bir anti-oksidan kapasitesine sahiptir. 100 ml. nar suyu, 100 ml. kırmızı şaraba veya 100 ml. yeşil çaya göre 2-3 kat daha fazla anti-oksidan kapasite gösterir. İçerisinde bulunan besin öğeleriyle kolesterolü düşürür, kalp sağlığını korur ve anti-oksidan içeriğinin gücüyle de kansere karşı koruyucu etki yaratır.

## BRÜKSEL LAHANASI

C vitamini, K vitamini, folat, beta karoten, B6, B1 vitamini ve diyet lifinin çok iyi bir kaynağıdır. Yaklaşık 160 gram Brüksel lahanası günlük C vitamini ihtiyacının tamamını karşılamaktadır. Balsemik sirkeyle salatalarda çok uyumlu bir tat yakalar. Cilt sağlığı için önemli bir anti-oksidan olan C ve A vitaminini yüksek miktarda içermesi, bireylere büyük bir avantaj sağlamaktadır.

## KARNABAHAAR

C vitamininin çok iyi bir kaynağı olan karnabahar, aynı zamanda folat, B5, B6 vitamini, potasyum, manganez ve omega-3 yağ asidi için de iyi bir kaynaktır. İçerisindeki bitkisel mikro besin öğeleri sebebiyle kansere karşı koruyucu etki göstermektedir. Prostat, kolorektal ve akciğer kanseri risklerini azaltmaktadır.

## BALKABAĞI

A vitamini yönünden zengindir. Lif, C ve K vitamini, demir ve manganez içeriği oldukça yüksektir. Aynı zamanda E vitamini, B vitaminleri, magnezyum, potasyum ve fosforun da iyi bir kaynağıdır. Yarım su bardağı balkabağı, beta-karoten miktarının tamamını karşılar. Tatlı olarak karşımıza çıkabileceği gibi çorbasını ve fırında zeytinyağlı olarak yemeğini yapmayı da deneyebilirsiniz.

## PIRASA

Pirasa, sarımsak ve soğan gibi allium sebzeler grubunda yer alır. Posa miktarı yüksek olduğu için bağırsakların çalışmasına yardımcıdır. Manganezin çok iyi bir kaynağı olmakla birlikte içeriğinde bol miktarda C vitamini, demir, folat ve B6 da bulunur. Vücutta, oksidatif stresi ve inflamasyonu azaltıcı etki gösterir.

Mandalina,  
içerdiği fosfor ve B  
vitaminiyle zihinsel  
yorgunluğu giderir.  
Kılcal damarlardaki  
kan dolaşımını  
hızlandırır.



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ  
PEDIATRİK KEMİK İLİĞİ MERKEZİ SORUMLUSU  
**Prof. Dr. Buket Erer Del Castello**

# LÖSEMI TEDAVİSİNDE YALNIZ DEĞİLSİNİZ!

**S**on yıllarda özellikle çocukluk çağı lösemileri gündemimizde. Bunun en önemli nedeni çocukluk çağı lösemilerinin önemli bir kısmının kemoterapi ile tedavi edilebilmesi. Artık lösemi denildiğinde aklınıza ölümcül bir hastalık değil, tedavi edilebilir bir hastalık gelmeli. Bu tedavi uzun süreli ve zahmetlidir. Bu nedenle aile bireylerinin bilgilendirilmesi, ailenin tedaviye uyumu, doktora güveni gibi unsurlar tedavinin başarısında önemli rol oynar. Lösemi genetik bir hastalık değildir, yani kalıtsal değildir, ancak bazı hastalıklarda lösemi gelişme riski daha yüksektir. Bazı hastalıkların erken tanısında yapılan tarama testleri gibi lösemilerin gelişeceğini gösterecek bir test yoktur. Ancak “erken teşhis” tanımı altında klinik olarak ortaya çıkmış hastalıkta vakit geçirmeden, hastalığın ilerlemesine imkân vermeyerek tedaviye başlanması önemlidir.

## **HASTALARIN ÖNEMLİ KISMINI İYİLEŞTİRİYORUZ**

Lösemili hücreler tümör hücreleridir ve kemik iliğini istila eder. Bunun sonucu kemik iliğinin ana hücreleri görevlerini yapamaz. Özetle kemik iliğinde oksijen taşıyan alyuvarlar,



**HASTALARIMIZA TÜM GELİŞMİŞ  
ÜLKELERDE UYGULANAN TEDAVİ  
PROTOKOLLERİNİN AYNISI  
UYGULANIYOR. ÜLKEMİZDE GEÇEN  
SENE 3000’İ AŞKIN HASTAYA KÖK  
HÜCRE NAKLI YAPILDI.**

enfeksiyonla mücadele eden akyuvarlar, kanı pıhtılaştırarak trombositler üretilmez ve hasta ateş (enfeksiyon), ten renginde solma, halsizlik (kansızlık), vücudunda kolaylıkla oluşan morluklar ve diş eti kanaması gibi yakınmalarla doktora başvurur. Bazen aileler boyundaki lenf bezlerinin şiştiğini de fark eder. Lösemi her yaşta görülebilir. Çocuklarda en sık iki ile beş yaş arasında görülür. Günümüzde çocukluk çağı lösemisinin bazı tiplerinde hastaların yüzde 85'ini iyileştirebiliyoruz. Yüksek riskli olarak tanımlanan lösemili hastalarda, iyileşme ancak kök hücre nakli ile mümkün oluyor. Naklin başarısı için tek bir rakam vermek mümkün değil. Hastalığın tipi, evresi, kök hücre vericisinin özellikleri ve nakil tipine göre başarı yüzdeleri değişiyor.

### EBEVEYNLER KENDİNİ SUÇLAMASIN

Ebeveynlerin kendilerine “ben ne yaptım da bu oldu?” sorusunu sorması yanlış. Sizin bir suçunuz yok. Bugün löseminin gelişmesinde rolü olan bazı faktörleri biliyoruz ama hangi çocuğun, ne zaman ve neden lösemi olacağını bilemiyoruz. Tedavi edilebilen bu hastalığın, uzun ve zahmetli iyileşme sürecinde yalnız olmadığınızı bilin. Kendinizi çaresiz

hissetmeyin. Doktorlarınız, hemşireleriniz, siz ve hasta yavrunuzla birlikte bu zahmetli yolu birlikte yürüyecek ve düzliğe çıkacaksınız. Yavrularınıza korku ve endişe değil, sevgi ve güven duygusu verin. Onlara başarıma isteklerini kamçılayacak söz ve davranışlarla yaklaşın. Doktorunuza güvenin, onun söylediği, önerdiği, kısıtladığı, yasakladığı her şey önce yavrunuzun sonra sizin iyiliğiniz içindir.

### GÖNÜLLÜ DONÖR SAYISI ARTIRILMALI

Dünyada 27 milyondan fazla kemik iliği gönüllüsü var. Aile içinde uyumlu vericisi olmayan ama iyileşmek için kök hücre nakline ihtiyacı olan bir hastanın dünya bankasından doku tipi uyumlu donör bulma şansı, gönüllü donör sayısının artması ile doğru orantılı. Ülkemizde uluslararası akreditasyonlu, biri Ankara’da diğeri İstanbul’da olmak üzere iki adet kemik iliği bankası mevcut. Geçen sene hizmete açılan TÜRKÖK de yurt içi donör tarama ve bulma konusunda büyük katkılar sağlamaktadır.

### TOPLUM BİLGİLENDİRMELİ

Lösemi, tedavisi, kemik iliği nakli, donör bağışi konularında bir bilgi kirliliği söz konusu. Donör bağışi için toplumu hem işitsel, hem de görsel medya ile eğiterek bilgilendirmek şart. Televizyonda bu tür eğitim programlarına yer verilmeli, ancak bu tür eğitim programları geniş kitlelerin izleyebileceği uygun saatlerde yayınlanmalı. Okullarda sosyal sorumluluk projesi olarak öğrencilerin katılımını sağlayan aktiviteler (sokak anketleri, el broşürleri dağıtılması gibi) yapılabilir. Bu arada geniş bir kullanıcı kitlesi olan sosyal paylaşım sitelerinden faydalanmak da katkı sağlayabilir.

### ÜLKEMİZDE EN İLERİ TEDAVİ İMKÂN LARI MEVCUT

Ülkemizde lösemili çocuklarımızı tedavi eden çok iyi yetişmiş pediatrik hematolog ve onkologlar bulunuyor. Hastalarımıza tüm gelişmiş ülkelerde uygulanan tedavi protokollerinin aynı uygulanıyor. Ülkemizde geçen sene 3000’i aşkın hastaya kök hücre nakli yapıldı. Bu nedenle kök hücre nakli ihtiyacı olan lösemi hastaları, bu tedaviyi ülkemizde deneyimli ekip ve merkezlerde alabilir. Ancak ülkemizde lösemi ve lösemili hasta konusunda gelişmiş ülkelere örnek alınması gereken bazı eksikliklerin olduğunu söyleyebiliriz. Bunları şu şekilde özetleyebiliriz:

- Uzun süren lösemi tedavisinin her aşamasında doktor ve ailenin maruz kaldığı zorluk ve engeller kaldırılmalıdır;
- Yurt dışından ilaç temini ve akraba dışı donör tarama ve bulma başta olmak üzere tedavinin parçası olan aşamalarda devlet güvencesi olmalı, hasta ailesi maddi ve manevi açıdan mağdur edilmemeli, doktor ve hasta yalnız bırakılmamalıdır;
- Sevgi ve emekle bakılan, acıya zorluğa dayanarak lösemiden iyileşen ve evine giden çocuklarımızı bakımsızlık ve ihmal nedeniyle kaybetmek kabul edilemez bir durumdur. Bu gerçeği değiştirmek ancak aileler ve ailelerden oluşan toplumun eğitimi ile mümkündür. Sağlık sektöründe çalışanlara ve aile fertlerine eğitim, sağlık ve yaşam koşullarının iyileştirilmesi için yardım edilmesi, destek verilmesi gerekmektedir.





YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ  
HEMATOLOJİ UZMANI  
Doç. Dr. Hasan Atilla Özkan

# KEMİK İLİĞİ VE ÇEVRE KANI KÖK HÜCRE NAKLİ

**K**emik iliği, kan hücrelerinin oluşumunu sağlayan ve kemiklerin içinde saklı bulunan yumuşak bir dokudur. Kemik iliğinde bulunan bu hücreler kırmızı kan hücrelerine (eritrosit), beyaz kan hücrelerine (lökosit) ve trombositlere dönüşebilen olgunlaşmamış kan hücreleridir.

→ Kırmızı kan hücreleri (eritrosit) organlara oksijen taşır.  
→ Beyaz kan hücreleri (lökosit) iltihap ile savaşmada görev alır.

→ Trombositler kanamanın kontrolünde görev alır. Sağlıklı bir kemik iliği ve kan hücrelerinin varlığı yaşam için şarttır. Bazı hastalıklar kemik iliğini etkileyerek fonksiyon görmesine engel olabilir. Böyle durumlarda kemik iliği veya çevre kani ya da kordon kani transplantasyonu, en iyi tedavi seçeneklerden biri olarak ön plana çıkar. Kemik iliği ve çevre kani kaynaklı kök hücre transplantları teknik olarak "hematopoitik kök hücre nakli" olarak adlandırılır. Bazı hastalıklar için tek küratif tedavi seçeneği bu nakilden geçer. Hematopoitik kök hücre nakli ile sağlıklı kan üreten





hücreler sağlıklı olanlar ile değiştirilmiş olur. Nakledilen bu hücreler de sağlıklı eritrosit, lökosit ve trombositler üretmeye başlar.

Kemik iliği ve çevre kanı (periferik kan) kaynaklı kök hücre transplantı öncelikle kemoterapi ile kür olmayacağı düşünülen kanserlerde ve bazı kanser dışı hastalıklarda kullanılan bir tedavi yöntemidir. Lösemi, miyelodisplastik sendromlar, Hodgkin lenfoma, Hodgkin-dışı lenfoma, multipl miyeloma, bir grup kan hastalıkları ve bazı solid organ tümörlerini içeren çeşitli tanılar olan hastalar transplant adayı olabilir. Bu yüzden hematopoietik kök hücre naklinin zamanlaması başarı için çok önemlidir. Erken nakil her zaman daha iyi netice sağlar.

Aşağıda belirtilen tanılardan herhangi birine (özellikle lösemi veya miyelodisplastik sendrom) sahip hastalar, tanı konulduğu anda bir transplantasyon merkezinden görüş almalı. Transplant adayı hastalarda hastalıklarının seyriyle ilgili ipuçları veren (prognostik) belirteçler ve lökosit-ilişkili antijen (HLA) denilen protein dizinleri özel bir kan testi ile çalışılmalı. Ototolog (hastanın kendisinden kök hücre

alınması) hematopoietik kök hücre nakli adayı hastaların tedavisinde kök hücrelere zarar verebilen kemotöropatik ajanların kullanımından kaçınılmalı.

## TRANSPLANTASYON TİPLERİ

Üç tip hematopoietik kök hücre nakli vardır: Allojeneik, sinjeneik ve otolog...

### ALLOJENEİK NAKİL

Tipik olarak lösemi, aplastik anemi ve miyelodisplastik sendromlar gibi kemik iliği bozuklukları olan hastaları tedavi etmede kullanılır. Bu işlemde, hastalıklı kemik iliği “hazırlama rejimi” adı verilen yüksek doz kemoterapi ve/veya radyoterapi ile ortadan kaldırılır ve bir vericinin kemik iliği, çevre kanı veya göbük kordon kanından toplanan kök hücreleri ile değiştirilir. HLA uyumlu kardeşten yapılan nakle “allojeneik sibling nakil”, birden fazla HLA uyumsuzluğu olan kardeşten ya da anne-babadan yapılan nakle “haploidentik nakil”, akraba olmayan kişiden yapılan nakle “akraba dışı allojeneik nakil” ve kordon kanından yapılan da “allojeneik kordon nakli” adı verilir. Allojeneik naklin otolog nakile göre avantajı, nakledilen kök hücrelerin oluşturduğu yeni immün sistemin, alıcının (hastanın) tümör hücrelerini ortadan kaldırabilmesidir ki, buna “graft versus tümör etkisi” denir. Dezavantajı ise alıcının normal dokularına da zarar vererek “graft versus host hastalığı” oluşturabilmesidir.

Allojeneik naklin başarısında alıcı ile verici arasındaki HLA doku uyumu başta olmak üzere, alıcı ve vericiye ait bazı diğer faktörler (yaş, cinsiyet, hastalığın durumu gibi) ve transplantasyon ekibinin tecrübesi önemli rol oynar. Uygun donör seçimi, uygun hazırlama rejimi seçimi ve transplantasyon sonrası bakım, uzmanlık ve tecrübe gerektiren unsurlardır.

### SİNJENEİK NAKİL

Allojeneik transplantasyona benzerdir. Fark, vericinin hastanın özdeş ikizi olmasıdır. “Graft versus host” ve “graft versus tümör” etkisi yoktur. Bu sebeple malign hastalıklardan çok benign (iyi huylu) hastalıkların tedavisinde tercih edilir.

### OTOLOG NAKİL

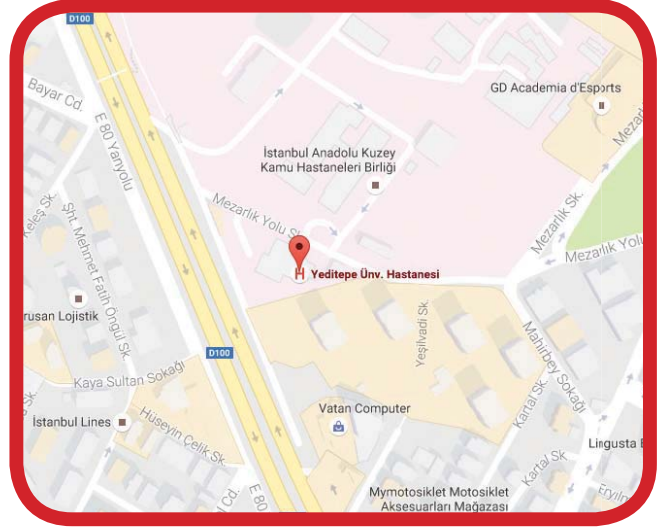
Hastanın kendi kök hücreleri transplant için kullanılır. En sık lenfoma ve multipl miyeloma tanılı hastalarda kullanılan bir tedavi seçeneğidir. Tedavinin hangi aşamasında hastadan kök hücre toplanacağı önemli bir aşamadır. En büyük avantajı transplanta bağlı mortalite (ölüm) oranının düşük (<3%) olmasıdır. Hastanın kendisinden toplanan kök hücrelerin arasına hastalıklı kök hücrelerin de karışma olasılığı bulunduğundan, nakil sonrası hastalık tekrar edebilir. Bir diğer dezavantajı “graft versus tümör etkisi”nin olmamasıdır. Bu sebeple transplant sonrası hastalara sağlamaştırıcı ve/veya idame tedavileri uygulanabilir.

HEMATOPOİETİK KÖK  
HÜCRE NAKLİNİN  
ZAMANLAMASI BAŞARI İÇİN  
ÇOK ÖNEMLİDİR. ERKEN  
NAKİL HER ZAMAN DAHA İYİ  
NETİCE SAĞLAR.

## 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



## YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ

Şakir Kesebir Cad. Gazi Umur Paşa Sok. No: 28  
34349 Balmumcu, Beşiktaş - İstanbul

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



## 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



## 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.S.
- AK SİGORTA A.S.
- ALLIANZ SİGORTA A.S.
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ A.S. (SAĞLIK)
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA ŞTİ.
- AXA SİGORTA A.S.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.S.
- ERGO SİGORTA A.S.
- EUREKO SİGORTA A.S.
- GROUPAMA SİGORTA A.S.
- GÜNES SİGORTA A.S.
- HALK SİGORTA (İMECE)
- MAPFRE SİGORTA A.S.
- RAY SİGORTA A.S.
- ZİRAAT SİGORTA
- ZURICH SİGORTA A.S.

### SİGORTA ŞİRKETLERİ - YURT DIŞI

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

### OKULLAR

- ATACAN EĞİTİM KURUMLARI
- BAĞÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
- İSTEK OKULLARI
- YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
- YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

### RESMİ KURUMLAR

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

### ÖZEL KURUMLAR

- BERK MEDİKAL
- BEŞİKTAŞ JİMNASTİK KULÜBÜ
- BEŞİKTAŞ KÜLTÜR MERKEZİ
- DARPANE
- DARÜSSAFAKA
- DOĞAN YAYIN HOLDİNG
- E BEBEK
- ECZACIBASI SAĞLIK HİZMETLERİ
- EMEK TIBBİ CİHAZLAR
- ENKA İNŞAAT
- HOTEL BOSTANCI
- İMKB
- KAREL AR-GE
- KAREL ELEKTRONİK
- KENT PLUS
- KIRMIZI REKLAM EVİ
- KOSİFLER OTO
- LIGNADECOR
- MERKEZİ KAYIT KURULUŞU
- MİLLİ REASÜRANS
- MİMAR VE MÜHENDİSLER GRUBU
- NORTEL NETAŞ
- OFİS TEKNİK A.S.
- PERPA TİCARET MERKEZİ
- SESKOM LTD. ŞTİ
- STFA
- TELPA
- TMSF
- TÜMSAŞ
- TÜRK TELEKOM ANADOLU YAKASI
- YAPI MERKEZİ HOLDİNG. A.S.
- İSTANBUL ANADOLU ADLİYESİ CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞI

### BANKALAR

- FORTİS BANK A.S. MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI (ÇALIŞAN VE EMEKLİ)
- İLLER BANKASI 1. BÖLGE MÜDÜRLÜĞÜ
- T.C. HALK BANKASI EMS VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI - HALK BANKASI MENSUPLARI EMS VAKFI
- TÜRKİYE İŞ BANKASI A.S.
- TÜRKİYE SINAI KALKINMA BANKASI
- ESBANK (Eskişehir)

### DERNEK / ODA / VAKIFLAR

- ÇOCUK İSTİVORUM DERNEĞİ
- İSTANBUL MALİYE VAKFI
- İSTANBUL SANAYİ ODASI
- İSTANBUL TİCARET ODASI
- İSTANBUL TİCARET BORSASI
- MUSİKİ ESERİ SAHİPLERİ GRUBU MESLEK BİRLİĞİ
- TÜRK AMERİKAN İŞ ADAMLARI DERNEĞİ
- TÜRKİYE EMEKLİ SUBAYLAR DERNEĞİ (ŞİŞLİ ŞUBE)
- TÜRKİYE GAZETECİLER CEMİYETİ
- TÜRKİYE ODALAR BORSALAR BİRLİĞİ
- TÜRKİYE SPOR YAZARLARI DERNEĞİ
- TRT
- TİMDER
- TÜRKİYE ENGELLİLER SPOR YARDIM ve EĞİTİM VAKFI (TESYEV)

### ASİSTAN ŞİRKETLER

- EURO CROSS TURKEY (AGİS)
- EUROP ASSISTANCE
- HS GROUP
- MARM - REDSTAR
- MARSH SİGORTA ve REASÜRANS BROKERLİĞİ - AVANTAJ KART
- MDS - MEDİKAL DANIŞMANLIK SERVİSİ
- MONDİAL ASSISTANCE
- NART SİGORTA
- REMED
- RETUR
- TUR ASSIST
- INTER PARTNER ASSISTANCE
- COMPUGROUP MEDICAL (CGM)
- EURO CENTER

### SPOR KULÜPLERİ

- ENKA SPOR EĞİTİM ve SOSYAL YARDIM VAKFI
- KARAGÜMRÜK SPOR
- TÜRKİYE JOKEY KULÜBÜ
- ZEYTİNBURNU SPOR KULÜBÜ
- CLUB SPORIUM



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.



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 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 Umur Paşa Sok. No: 28 34349 Balırmucu, Beşiktaş-İstanbul  
T: 0212 211 40 00 F: 0212 211 25 00



yeditepeunihst



yeditepeuniversitesihastanesi



yeditepeunihst



www.yeditepehastanesi.com.tr