



Sağlık Bakanı Koca'dan "Antibiyotik" Kullanımına İlişkin Uyarı

ANTİBİYOTİKLER BİLİNÇLİ KULLANILMALI



Antibiyotiklerin, bilinçli kullanılmazsa bakterilerin yol açtığı hastalıklara karşı direnç

kazanacağına ve tedavi sürecinde etkisiz hale geleceğine dikkati çeken Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, şunları kaydetti:

"Bu durumlar arasında ölümcül hastalıklar da vardır. Antibiyotiklerin ateş düşürmek, ağrı dindirmek, virüslere bağlı enfeksiyonları tedavi etmek amacıyla kullanılmaları yanlıştır. Antibiyotiklerin, sadece bakterilere karşı etkili olduğu unutulmamalı. Antibiyotikler, hekim önerisi ve reçete ile alınır. Enfeksiyonu en etkili biçimde tedavi etmek ve



direncin ortaya çıkma riskini azaltmak için doğru dozda, doğru şekilde, reçeteye uygun zaman aralıklarıyla kullanılmaları gerekir. Bilinçsiz antibiyotik kullanımının günümüzde dünya genelinde bir halk sağlığı sorununa yol açtığını hatırlatmak isterim."

GELECEĞİN SAĞLIK TEKNOLOJİLERİ

Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı'na (TÜSEB) Future Health etkinlikleri kapsamında düzenlenen "Geleceğin Sağlık Teknolojileri-Genomiks Kongresi" İstanbul'da yapıldı. İstanbul'da düzenlenen kongrede, "Türkiye Yüzyılı" vizyonu doğrultusunda Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı tarafından desteklenen ve TÜSEB Aziz Sancaz Araştırma Merkezinde yürütülen "Türkiye Ulusal Genom ve Biyoinformatik Projesi"ne ilişkin alanında uzman kişiler tarafından bilgi verildi. "Geleceğin en parlak alanlarından biri" olan genom hakkında dünya çapındaki söz sahibi birçok bilim insanının katıldığı kongrede, dünya çapında yürütülen genom çalışmalarının güncel durumları ele alındı.

"Türkiye Ulusal Genom ve Biyoinformatik Projesi"ne ilişkin açıklama yapan TÜSEB Başkanı Prof. Dr. Erhan Akdoğan, TÜSEB'in 9 bilimsel enstitü ve çeşitli AR-GE destek birimleriyle beraber Türkiye'deki sağlık, bilim ve teknolojileri alanındaki çalışmaları gerçekleştirdiklerini belirtti. Akademi, özel sektör ve diğer kamu kuruluşlarındaki sağlık amaçlı projeleri de



desteklediklerini belirten Akdoğan, bu projenin, TÜSEB'in genom araştırmaları yapılan Türkiye Ulusal Genom Merkezi bünyesinde sürdürüldüğünü anlattı. Akdoğan, "Genom araştırmaları, nadir hastalıklar ve kanser gibi hastalıklarının erken tanısı ile tedavisine yönelik ilaçların geliştirilmesi açısından son derece önemli" ifadelerini kullandı. Ülke popülasyonuna özgü genetik özelliklerin ortaya konulması anlamında, bu proje kapsamında çalışmalar gerçekleştirildiğini belirten Akdoğan, bu araştırmaların insanların hayat kalitesinin artırılmasını sağlandığını kaydetti. Kongrede, projeye ilişkin araştırmanın nasıl yapıldığı alanında uzman kişiler tarafından anlatıldı. Türkiye Genom Projesi Veri Paylaşım Portalı Tanıtıldı. Kongre kapsamında, Türkiye Genom Projesi Veri Paylaşım Portalı tanıtılarak kullanıma sunuldu.

557 sağlıklı bireye ait varyantı içeren portal, Türkiye'ye özgü genetik değişimleri ayırıştırarak hastalıkların tanısının daha hızlı konulmasına ve daha etkili tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine katkı sağlayacak. Portal, nadir hastalıklar, kronik rahatsızlıklar, kanser, enfeksiyon hastaları ve kişisel tıp alanında çalışmalar yürüten tüm bilim insanları tarafından kullanılacak. Bu portal sayesinde ilk kez Türkiye'nin genom haritasının çıkarıldığı, zamanla genişleyeceği bildirildi.

Düzce'deki sağlık kuruluşlarının haber ve etkinlikleri iç sayfalarımızda

Dr. Yasin YILMAZ
Düzce Sağlık İl Müdürü



112 Acil Sağlık Hizmetleri Haftası

1-7 Aralık tarihleri '112 Acil Sağlık Hizmetleri Haftası' olarak kutlanmaktadır. Acil Sağlık Hizmetleri, ülke genelinde her ilimizin en uç noktalarına kadar yayılmış, 24 saat kesintisiz olarak hizmet veren sağlık ordumuzun olmazsa olmaz bir sistemidir.

Acil Sağlık Hizmetlerinin amacı; 112 acil çağrı hattının aranması halinde acil sağlık hizmeti ihtiyacı bulunan tüm vatandaşlarımıza 24 saat kesintisiz ve ücretsiz olarak hizmet vermektir. Bu hizmet kapsamında çağrının sisteme düşmesi durumunda en kısa sürede hastaya ya da yaralıya ulaşmak, olay yerinde gereken tıbbi müdahaleyi yapmak veya yaralının sağlık tesislerinde hizmet alması gerekiyorsa en yakın sağlık kuruluşuna naklinin gerçekleştirilmesi 112 Acil Sağlık Hizmetlerinin öncelikli görevidir. 112 Acil Çağrı Hattının gereksiz aranmasının önlenmesi ve trafikte ambulansın geçiş önceliğine özen gösterilmesi" Acil Sağlık Hizmetlerinin kesintisiz sürdürülebilmesi açısından çok önemlidir. Tüm sağlık ordumuz gibi 112 Acil Sağlık Hizmetleri ekiplerimizin de üstün bir gayret içerisinde olduklarını bilmekteyiz. Bu süreci maksimum çalışan hasta memnuniyeti anlayışı ile yürütülebilir olması ve mağduriyet yaşamaması adına 112 acil çağrı hattı gereksiz yere meşgul edilmemeli ve trafikte ambulans siren sesi duyulduğunda ivedilikle yol verilmelidir. Unutmayalım ki sevdiğimiz de o ambulansın içinde olabilir. Saniyelerin dahi bir cana mal olabileceğini aklımızdan çıkarmayalım.

Gece gündüz demeden her şartta ve koşulda yardıma en fazla ihtiyaç duyduğumuz anlarda, hemen yanı başımızda olan bize sıcak bir tebessüm ile el uzatan, umutların tükendiği yerde umut olan 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarımızın 1-7 Aralık "112 Acil Sağlık Hizmetleri Haftasını" en içten duygularıyla kutluyor, göstermiş oldukları gayret ve özverili çalışmalarından dolayı hepsine teşekkür ediyor, görevlerinde başarılar diliyorum.



Organ bağışında artış var

Türkiye'de organ ve kornea nakli sayılarında kaydedilen artış, umut verici bir tablo çiziyor. Organ bağışı konusunda toplumsal farkındalığın her geçen gün arttı ve bu sayede daha fazla hastanın tedavi şansı buldu.

2002 yılından 2023 Kasım ayına kadar Türkiye'de gerçekleştirilen toplam organ nakli sayısı 74 bin 704 oldu. Bu nakillerin; 52 bin 258'ini böbrek, 20 bin 671'ini karaciğer, bin 210'unu kalp, 320'sini akciğer, 198'ini pankreas ve 47'sini ince bağırsak nakilleri oluşturmaktadır. 2010 yılından 2023 Kasım'a kadar kornea nakilleri ise 37 bin 666 vakaya ulaştı. Bu sayılar, organ nakli bekleyen binlerce hastaya yeni bir hayat şansı sunulduğunu gösteriyor.

Organ bağışı, 18 yaşını doldurmuş ve akli dengesi yerinde olan her bireyin organ bağışında bulunabilir.

Canlı vericilerin karaciğer ve böbrek bağışı yapabildiği ülkemizde, bağışçılar, resmi veya yazılı vasiyetname düzenleyerek ya da yetkilendirilmiş birimlerden organ bağış kartı alarak bağışta bulunabiliyorlar.

Türkiye Organ ve Doku Bağış Bilgi Sistemi (TODBS) üzerinden kayıt altına alınan bağışlar, E-Devlet entegrasyonu sayesinde vatandaşlar tarafından kolaylıkla görüntülenebiliyor.

Ayrıca, hayattayken organ bağışında bulunmamış kişilerin vefatı halinde, ailelerinin rızası ile organları alınabiliyor.

Organ nakli, birçok hastalık için son çare olarak görülüyor. Diyanet İşleri Başkanlığı'nın 1980 tarihli açıklamasında organ naklinin caiz olduğu belirtiliyor.

Türkiye'de ilk böbrek nakli 1968'de, ilk kalp nakli 1969'da gerçekleştirildi ve ilk başarılı canlı vericili böbrek nakli 1975'te yapıldı. Organ Nakli Kanunu'nun 1979 yılında yürürlüğe girmesi ile bu alandaki çalışmalar daha da hız kazandı.

Sağlık Bakanlığı'nın açıkladığı verilere göre, 2023 Kasım ayı itibarıyla, böbrek nakli bekleyen hasta sayısı 24 bin 449, karaciğer nakli bekleyen hasta sayısı 2 bin 600, kalp nakli bekleyen hasta sayısı bin 422, akciğer nakli bekleyen hasta sayısı 204, pankreas nakli bekleyen hasta sayısı 277 ve kornea nakli bekleyen hasta sayısı 4 bin 119'dur.

Organ bağışı ve nakil sayıları her geçen yıl artış gösterirken, beyin ölümü gerçekleşen hastaların ailelerinin onay oranlarında da yükseliş dikkat çekiyor.

Organ bağışının önemi ve nakil sayılarındaki artış, Türkiye'nin sağlık alanındaki gelişmelerini ve toplumsal bilincin yükselişini gösteriyor. Sağlık Bakanlığı olarak organ bağışının hayat kurtardığını ve herkesi bu konuda duyarlı olmaya çağırıyoruz.

(TAMP) KAPSAMINDA 2023 YILI SEL SAHA TATBİKATI YAPILDI



İl Sağlık Müdürlüğümüz Acil ve Afetlerde Sağlık Hizmetleri Şubesine bağlı ulusal Medikal Kurtarma Ekibi (UMKE) Birimi koordinasyonunda Türkiye Afet Müdahale Planı (TAMP) kapsamında, 2023 yılı sel saha tatbikatı İlimiz Melenpark mevkiinde gerçekleştirilmiştir. Tatbikata yerel düzey destek çözüm ortaklarımız; AFAD, İl Özel İdaresi, İl Jandarma Komutanlığı, İl Emniyet Müdürlüğü, Düzce Belediyesi İtfaiye Müdürlüğü ve İl Ambulans Servisi Başhekimliği ekipleri ile ilimizde faaliyet gösteren Sivil arama kurtarma dernekleri; DAKE (Düzce Arama Kurtarma ekibi) , Düzce99 Arama Kurtarma Derneği, AFGD (Afet Gönüllüleri Derneği), ANDA (Eğitim Araştırma Yardımlaşma ve Arama Kurtarma Derneği) ekiplerinden oluşan 57 personel bu kurumlara bağlı 16 resmi ve sivil araç ile AFAD'a ait 1 amfibik bot 1 rafting botu katılım sağlamıştır. Tatbikat senaryo gereği sabah saat 09:45

sularında yoğun yağış nedeni ile Küçük Melen deresinde taşkın oluşmuştur. Taşkın nedeniyle yükselen sulara kapılan 5 kişiden 4 sağ olarak kurtarılmış emniyetli alana alınarak UMKE ekipleri tarafından ilk müdahaleleri olay yerinde yapılarak acil yardım ambulansları ile uygun hastanelere nakilleri başarıyla sağlanmıştır. Ayrıca 1 vatandaşımızın kopan uzvu ve cansız bedeni olay yerinden yaklaşık 75 metre aşağısında 5 metre ara ile bulunmuştur. İl Sağlık Müdürlüğümüz Dr. Yasin YILMAZ, yapılan tatbikatla ilgili olarak, "Tatbikatımızın amacı olası afet ve acil durumlarda kurum ve kuruluşların koordinasyonu güçlendirmek, afet anında hızlı reaksiyon gösterebilmek, afet bilinci ve afetlere karşı hazırlıklı toplum oluşmasını sağlamak olduğunu bu kapsamda tatbikatımız, katılım sağlayan kurum ve kuruluşlarla işbirliği ve uyum içerisinde gerçekleştirmiş olup, başarılı bir şekilde sonlandırılmıştır." dedi.



D Vitamini gerçeği

Diyetisyen/ Çağla DARIYERLİ

Kış mevsiminin gelişi D vitamini eksikliği oranını daha fazla yükseltmektedir. Bu durum kış mevsiminin gelişinin yanı sıra ülkemizin konumu, genetik faktörler, kapalı alanda geçirilen sürenin fazlalığı gibi nedenlerle en çok yaşanan, hatta kronikleşen vitamin eksikliklerinden biri haline geldi. D vitamini iskelet sağlığının yanında kanser türlerinden bazıları, metabolik sendrom, bağışıklık sistemi hastalıkları ve

kardiyovasküler hastalıklar gibi hastalıklarla bağlantılıdır.

D vitamini düzeyleri öncelikle güneş ışığına maruz kalma değişkeni ve beslenme durumunun etkilemektedir. Bunun yanı sıra yaş, ırk, cinsiyet ve vitaminin sentezini bozan hastalıkların var olması gibi faktörlerden etkilenmektedir. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi, Endokrin Topluluğu, Tıp Enstitüsü ve Beslenme Bilimsel Danışma Komitesi gibi güncel kılavuzlar vücuttaki D vitamini ölçümü 25-hidroksivitamin D ([25(OH)D]) düzeyi <30 nmol/L ise düşük, 30 ile 50 nmol/L arasında ise normal olarak tanımlanır.

D vitamini eksikliği varlığında besinlerle alınan kalsiyumun ortalama sadece %30'luk kısmı bağırsaklardan emilebilmektedir dolayısıyla kanda kalsiyum seviyeleri de düşmeye başlar.

Bu durum çocuklarda Raşitizm hastalığı, kol ve bacaklarda eğrilik, bingıldağın geç kapanması, kaburgalarda bozukluklara neden olur. Gebelerde D vitamini eksikliğinde Preeklampsi (Gebelik Zehirlenmesi), yetişkinlerde Osteomalasi (kemik yumuşaması) görülür. Kemik dokuları yumuşamaya başladığında kemikte bükülmeler, çatlamlar söz konusu olabilir. Kaslarda ağrı ve güçsüzlük görülebilmektedir. D vitamini eksikliği

yaşayan bireylerin doktor tarafından uygun görülen dozda alınan ilaç ve takviyelerin yanı sıra beslenmelerinde yer vermeleri gereken bazı besinler unutulmamalıdır. Bu besinler arasında somon gibi yağlı balıklar, karides, süt ve süt ürünleri, karaciğer, peynir, yumurta bulunmaktadır. Besinlerle karşılanan D vitamini ihtiyacı Güneş'ten karşılandıktan çok daha az olsa da beslenme durumunuzu düzelterek takviye edilen ilaç tedavisine destek sağlanmalıdır.

Eksikliği dahilinde birçok probleme sebep olan D vitamini kandaki fosfor ve kalsiyumun normal sınırlarda olmasını sağlar. Bağırsaklarda kalsiyum ve fosforun emilimini sağlar, kemiklerin güçlü kalmasını sağlar, kemiklerin ve dişlerin gelişimini sağlar. Damarlardaki kan basıncını düzenlemesi ile tansiyonu düzenler. Kaslara güç verir. Fiziksel performansı artırır bağışıklık sistemini güçlendirir. Alzheimer, depresyon ve şizofreniden korumaya yardımcı olur. 6-12 ayda bir kan testi yaptırıp vitamin ve mineral eksikliklerinizi kontrol altında tutmayı unutmayınız, sağlık profesyonellerine danışmadan takviye kullanmayınız.

DAMAR SERTLİĞİNE
DİKKAT EDİLMELİArterioskleroz Risk
Faktörleri

Yüksek Tansiyon (Hipertansiyon): Yüksek tansiyon, arter duvarlarına zarar vererek arterioskleroz riskini artırabilir.

Yüksek Kolesterol Seviyeleri: Yüksek kolesterol, arterlerde plak birikimine yol açabilir. Özellikle düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) kolesterolün yüksek olması riski artırırken, yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) kolesterol koruyucu olabilir.

Sigara İçmek: Sigara içmek, arterlerin hasar görmesine ve plak birikiminin hızlanmasına neden olabilir.

Diyabet: Diyabet, kan şekeri seviyelerinin yüksek olması nedeniyle arterlerde hasara yol açabilir ve arterioskleroz riskini artırabilir.

Obezite: Fazla kilolu veya obez olmak, arterlerin sertleşmesine ve arterioskleroz gelişimine katkıda bulunabilir.

Fiziksel Aktivite Eksikliği: Fiziksel olarak aktif olmamak, arterioskleroz riskini artırabilir. Düzenli egzersiz, kalp sağlığını destekler.

Aile Öyküsü: Ailenizde koroner arter hastalığı veya arterioskleroz öyküsü varsa, genetik faktörler nedeniyle risk artabilir.

Yaş: Yaş ilerledikçe, arterlerde plak birikimi ve arterioskleroz riski artar.

Cinsiyet: Erkeklerde arterioskleroz riski genellikle kadınlara göre daha yüksektir. Ancak menopoz sonrası kadınların riski artar.

Stres: Kronik stres, arterioskleroz riskini artırabilir.

Alkol Tüketimi: Aşırı alkol tüketimi, arterioskleroz riskini artırabilir. Ancak bazı çalışmalar düşük düzeyde alkol tüketiminin kalp sağlığına faydalı olabileceğini göstermektedir.

Kalp ve damar sağlığını korumak için aşağıdaki sağlıklı yaşam tarzı önerilerine dikkat etmek önemlidir:

Sağlıklı Beslenme:

Düşük yağlı, dengeli bir diyet uygulayın. Bol miktarda sebze, meyve, tam tahıllı ürünler, balık, tavuk ve baklagiller tüketin.

Trans yağlar ve doymuş yağlar gibi zararlı yağları sınırlayın.

Tuz alımını azaltın. Yüksek tuz tüketimi hipertansiyona neden olabilir.

Şekerli gıdaları ve işlenmiş gıdaları sınırlayın.

Sağlıklı yağlar içeren zeytinyağı gibi bitkisel yağları tercih edin.

Düzenli Egzersiz:

Haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik egzersiz yapın veya 75 dakika yoğun aerobik egzersiz yapın. Kas güçlendirme egzersizleri de düzenli olarak yapılmalıdır.

İdeal Vücut Ağırlığını Koruma:

Sağlıklı bir vücut ağırlığını koruyun. Fazla kilo, kalp hastalığı riskini artırabilir.

Sigara ve Alkol Kullanımını Sınırlama:

Sigara içmeyin ve sigara dumanına maruz kalmaktan kaçının.

Alkol tüketimini sınırlayın veya en iyisi hiç tüketmeyin.

Stres Yönetimi:

Stresle başa çıkma teknikleri öğrenin ve düzenli olarak stresinizi azaltıcı aktiviteler yapın.

Yeterli Uyku:

Her gece yeterince uyumaya çalışın. Uyku eksikliği kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Düzenli Kontroller:

Düzenli sağlık kontrolüne gidin ve tansiyonunuzu, kan şekeri seviyenizi ve kolesterol seviyelerinizi takip edin. İlaçlarınızı düzenli olarak kullanın ve doktorunuzun önerdiği şekilde tedaviye devam edin.

Doç. Dr. Ekin İLKELE
Kalp Damar CerrahisiANNE SÜTÜ BEBEKLER
İÇİN VAZGEÇİLMEZDİR

Anne sütü, bebekleri hastalıklardan korur. İçerdiği antikolar ve bağışıklık sistemi

güçlendirici faktörler sayesinde bebekler, enfeksiyonlara karşı daha dirençli olurlar. Özellikle emzirme sırasında anneden bebeklere geçen antikolar, bebeklerin hastalıklarla savaşmasına yardımcı olur.

Ek Gıdaya Geçiş ve Beslenme

Anne sütü, bebekler için vazgeçilmezdir, ancak yaklaşık altı ay sonra ek gıdalara geçiş gereklidir. Ek gıdalar, bebeklerin farklı besin maddelerini keşfetmelerine ve büyümelerine yardımcı olur. Anne sütü ile başlayan bu yolculuk, bebeğinizi sağlıklı bir şekilde büyütmenize yardımcı olur.

Anne sütü, çocuklarımızın sağlığı ve mutluluğu için önemli bir rol oynamaktadır. Bu eşsiz kaynak, bebeklerin beslenmesi, bağışıklık sistemi güçlendirilmesi ve hastalıklardan korunması için gereklidir. Unutmayın, her anne ve bebek farklıdır, bu nedenle doktorunuza danışarak en iyi beslenme planını belirlemek önemlidir.

Anne sütü, bir annenin sevgi dolu bağışının bir parçasıdır ve bebeğinizi sağlıklı bir geleceğe hazırlamanın ilk adımıdır.

Çocuklar, Kreşe Başlangıç ve Bağışıklık Sistemi

Çocuklarımızın kreşe başlama süreci, birçok ebeveynin önemli bir dönem olarak gördüğü bir



Uzm. Dr. Rifat Can ÖZTÜRK/ Çocuk Hastalıkları

yaşam evresidir. Ancak, kreşe başlamak genellikle daha fazla temas ve paylaşılan alanlar nedeniyle çocukların sık sık hastalanmasına neden olabilir. Bu durum, çocukların daha önce evdeyken deneyimlemedikleri enfeksiyonlara maruz kalmalarına yol açabilir.

(Çocuklarda kreşe başlama ve artan hastalık sıklığı : Bir sonraki sayıda)

Sertleşme bozukluğu, bir erkeğin cinsel birleşme için yeterli sertliği elde etmede veya sürdürmede güçlük çektiği bir durumu ifade eder. Bu durum, erkek cinsel sağlığını etkileyen yaygın bir sorundur ve genellikle fiziksel veya psikolojik faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Fiziksel nedenler arasında kalp hastalıkları, diyabet, yüksek tansiyon, hormonal dengesizlikler, damar tıkanıklığı gibi durumlar yer alabilir. Ayrıca, bazı ilaçlar, alkol kullanımı, sigara içme, obezite gibi yaşam tarzı faktörleri de sertleşme bozukluğuna katkıda bulunabilir. Bu nedenle, bu tür durumlarda mücadele etmek için bir doktora başvurmak önemlidir.

Sertleşme bozukluğu genellikle bir semptom olarak ortaya çıkar ve altında yatan temel nedenin belirlenmesi önemlidir. Tedavi seçenekleri arasında yaşam tarzı değişiklikleri, ilaç tedavileri, hormon ereplasma, psikoterapi ve cerrahi müdahaleler yer alabilir. Ancak, her hasta farklıdır ve tedavi planı bireysel olarak belirlenmelidir.

Sertleşme bozukluğu
erkeğin cinsel sağlığını
etkileyen bir sorundur

Tedavi seçenekleri arasında yaşam tarzı değişiklikleri, ilaç tedavileri, hormon ereplasma, psikoterapi ve cerrahi müdahaleler yer alabilir



Prof. Dr. Adnan Göcük/ Üroloji

Op. Dr. Doğan ŞENSOY
Beyin ve Sinir Cerrahisi

- Bel ve Boyun Fitikleri
- Bel Kayması
- Bel-Boyun ve Omurilik Travması
- Omurilik Kanalı Daralması
- Beyin Tümörleri
- Acil Kafa Travma Cerrahisi
- Beyin İltihap ve Apşeleri
- Spinal Tümörler (Omurilik Tümörleri)
- Hidrosefali (Beyinde Su Toplaması)
- Sinir Sıkışması
- Beyin Kanamaları
- Beyincik Sarkması
- Enjeksiyon ile Sinir Sıkışması

Danışma Hattı
0 380 524 16 66

duzcecagsuhastanesi
www.cagsuduzce.com

DÜZCE ÇAĞSU ESTETİK &
GÜZELLİK BİRİMİ

CİLT BAKIMI VE KALICI MAKYAJ

Lazer Epilasyon
Alexandrite Candela
Hydrafacial Vakum Temizliği
Kimyasal Peeling
Dermapen
Medikal El Bakımı

DOKTOR İŞLEMLERİ

Botoks
Doğu
Mezoterapi
Burun Estetiği (Rinoplasti)
Meme Estetik Operasyonları
Erkeklerde Meme Küçültme (Jinekoma)

Yağ Aldırma (Liposuction)

Danışma Hattı
0 530 816 79 78



OZON TEDAVİSİ İLE VÜCUT DİRENCİ ARTIRILIYOR



Ozon tedavisinin sağlıklı olabileceği düşünülen durumlar aşağıdaki gibi özetlenebilir.

Bağışıklık sistemini desteklemek ve güçlendirmek, kansere karşı savunma mekanizmalarını güçlendirmek. Bakteri, virüs, parazit, mantar gibi çeşitli mikroorganizmalara karşı savunmanın güçlendirilmesi. Solunum yolu rahatsızlıklarının tedavisi ve semptomların hafifletilmesi: Daha fazla ve geniş kapsamlı çalışmaya ihtiyaç olmasının yanında özellikle KOAH (kronik obstrüktif akciğer hastalığı) tedavisinde intravenöz ozon tedavisi uygulamaları denenmiştir. 2014 yılında yapılan bu klinik çalışmanın sonucuna göre KOAH hastası ve sigara bağımlılığı olan bireylerde yaşam kalitesi ve egzersiz yapma kapasitesinde artış ile birlikte iyileşme kaydedilmiştir. Şeker Hastalığı (Diyabet), şeker hastalığına bağlı olarak mikrovasküler ve makrovasküler komplikasyonların tedavisi ve yönetiminde de ozon tedavisinin umut vaat eden sonuçları olabilir. Şeker hastalığında komplikasyonların en önemli sebebi oksidatif strestir. 2018'de yapılan bir çalışmaya göre ozon tedavisi ile vücudun bağışıklık sistemi aktifleştirilerek ve antioksidan mekanizmaları güçlendirilerek iltihaplanmayı ve oksidatif stresi azaltabileceği ortaya konmuştur. Diyabetik ayak ülseri olan bireylerde yapılan bir başka araştırmaya göre ise ozon tedavisi ile yara iyileşmesi hızlandırılmış ve enfeksiyon riski en aza indirilmiştir. Disk herniasyonu (fıtık), fibromiyalji, artrit (eklem iltihabı), karpal tünel sendromu gibi bazı kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları. Yaraların dezenfeksiyonu ve enfeksiyon riskinin azaltılması

Fizik tedavinin amacı ve yararları nelerdir

Fizik tedavi ne için kullanılır?

Ortopedik fizyoterapi olarak da adlandırılan kas iskelet sistemi burkulmaları, sırt ağrıları, duruş sorunları, artrit, suşlar, idrar kaçırma, kese iltihabı, hareket kabiliyetinin azalması, spor ve işyeri yaralanmaları gibi durumların tedavisinde fizyoterapi kullanılır. Cerrahi müdahaleyi takiben rehabilitasyon da bu kategoriye girmektedir.

Fizyoterapist nedir ne yapar?

Fizyoterapistler, kaslarınızı güçlendirmek ve işlevlerini geliştirmek için egzersiz terapilerinin kullanımını konusunda eğitim almışlardır. Fizik tedavi egzersizleri, acı dindirme, yaralanma sonrası iyileşme veya önleme konusunda en etkili yollardan biri olarak kanıtlanmıştır.

Fizik tedavinin yararları nelerdir?

Fizik tedavi postür ve kas dengesizliğini düzeltmek, hareket kabiliyeti ve dayanıklılığı artırmak için uygulanır. Eklemli kuvvetlendirme, hareketlendirme, yumuşak dokuyu düzeltmek için sert terapi egzersizine ek olarak sertliğin azaltılması ve ağrıdan kurtulmak için nokta terapi içerebilmektedir.



Günümüzde pek çok hastalığın tedavisinde destek olarak yararlanılan ozon tedavisi vücut direncini artırmaktadır. Enfeksiyondan cilt hastalıklarına, diyabetten hepatite kadar farklı hastalıkların tedavisinde kullanılabilen ozon, çeşitli yöntemlerle

uygulanmaktadır. Önemli bir yardımcı tedavi olan ozon tedavisinin yan etkilerinin ise yok denecek kadar az olması da bu yöntemin uygulanmasında önemli etkenlerden biridir.

Ozon terapisi olarak da bilinen ozon tedavisi; çeşitli hastalıkların tedavisine destek olmak amacıyla hastaların dolaşım sistemlerine ozon ve oksijen karışımı uygulanması işlemidir. Oksijenin kararsız bir formu olan ozon (O₃), atmosferde bulunan renksiz ve kokulu bir gazdır. Oksitleme özelliğinin yüksek olması sayesinde mikroorganizmaları ve toksinleri yok ederek günümüzde sterilizasyon ve filtreleme işlemlerinde kullanılan ozon gazından tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak da faydalanılmaktadır.



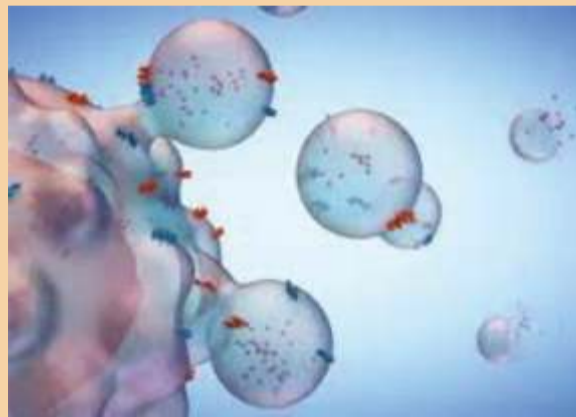
Uzman Dr. Erkut Karaca
Ortopedi ve Travmatoloji

Bilim insanları vücudu ameliyatsız iyileştirmenin ve onarmanın yollarını ararken, rejeneratif tıpta bir çok gelişme yaşandı. Son yıllarda kök hücre tedavileri oldukça popüler olmuştur. Rejeneratif tıptaki ilerleyen teknolojiler, araştırmacıların eksozomları mezenkimal kök hücrelerden (MSC'ler) izole etmelerini kolaylaştırdı.

Hücreler tarafından üretilen küçük kesecikler olan eksozomlar, hücreden hücreye iletişimde hayati önem taşır ve kaynak hücreden protein ve RNA taşır. Bu veziküller, benzersiz özelliklerinden dolayı terapötik uygulamalardaki potansiyelleri nedeniyle dikkat çekmiştir. Unutmayın, kök hücreler vücutta bulunan belirli bir hücre türüdür. Benzersizdirler çünkü her türlü hücreye dönüşebilirler ve doğal iyileşme sürecini hızlandırmak için doğal olarak hasarlı bölgeye giderler. Ancak doğal yaşlanma süreci ve diğer dış faktörler bazen hücrenin iletişim yeteneğini engelleyebilir ve sonuç olarak kök hücre tedavisinin faydalarını sınırlandırabilir.

Eksozom tedavisi, hücresel iletişim ve doku onarımına yardımcı olan kök hücrelerin iyileştirici gücünden yararlanan yenilikçi ve devrim niteliğinde bir tedavidir.

Eksozomlar insan vücudundaki her canlı hücrede bulunabilen kesecik şeklindeki biyolojik nanopartiküllerdir. Hücresel fonksiyon ve iletişimin yanı sıra doku yenilenmesinde de kritik rol oynayan büyüme faktörleri,



peptitler, sitokinler ve mRNA içerirler. Eksozomlar genetik bilgiyi taşır. Protein ve haberci RNA, bu bilgiyi aktararak hücrelerin ne zaman ve nasıl tepki vermeleri gerektiğini bilmelerini sağlar. Eksozomlar vücudun doğal iyileşme terapilerini ve kendi doğal yenileyici hücre tepkisini aktive etmek için "sinyaller" sağlar. Eksozomlar kök hücreden türetildiği için, genel iyileşme kademesinde bir dizi süreci uyarmaya yardımcı olan çok çeşitli büyüme faktörleri getirirler. Örneğin, eksozomların yetişkin bir kök hücreye göre neredeyse üç kat daha fazla büyüme faktörü içerdiği tahmin

edilmektedir. Eksozom hedef hücrelerin daha hızlı onarımı, yenilenmesi ve canlandırılması için daha güçlü potansiyele sahiptir.

Sonuç olarak, "Eksozome Terapisi" osteoartrit (kireçlenme), kronik ağrı ve kas-iskelet sistemi yaralanmalarının tedavisinde son derece etkilidir. Buna ek olarak vücudunuzdaki hücreleri yenilemek ve iyileşmeyi teşvik etmek için gerekli olan hücreler arası iletişimi geliştirmek için de çalışır. Bu durumlarda eksozomlar hücreler arasındaki iletişimi iyileştirebilir ve iyileşme sürecini yeniden canlandırabilir. Uygulamalar ilaç dağıtımı ve rejeneratif tıptan immünoterapiye, hastalık teşhisine ve gen terapisine kadar uzanmaktadır.

(Bir sonraki sayıda: Eksozomların kullanım alanları)

**On yüz bin
milyon genetik
baloncuk**

Uzmanlar vatandaşları uyarıyor

4 SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONUNDA BELİRGİN BİR ARTIŞ YAŞANIYOR



Uzmanlar son günlerde solunum yoluyla bulaşan virüs enfeksiyonlarında belirgin artış yaşandığına dikkat çekti. Buna göre Rhinovirüs yani nezle ve soğuk algınlığı yapan virüs zirvede; ardından sırasıyla RSV, influenza ve Covid-19'u görülmüyor

Sonbahardan kış mevsimi sonuna kadar solunum yolu enfeksiyonlarında her zaman artış yaşandığını ancak şu anda bir salgın durumunun söz konusu olmadığını anlatan uzmanlar "Özellikle okulların açılmasıyla birlikte solunum yolu

virüslerinde artış başlar, sonrasında dalgalanmalarla mayıs ayına kadar devam eder. Ülkemizdeki solunum yolu enfeksiyonlarının seyri genellikle hep bu şekildedir" ifadesini kullandılar.

Covid-19 gündemde

Uzmanlar viral enfeksiyonların pik yaptığı dönemlerin olabildiğine işaret ederek "Son günlerde solunum yoluyla bulaşan bazı virüs enfeksiyonlarında belirgin bir artış var. Bunlar içinde özellikle rhinovirüs dediğimiz, nezle ve soğuk algınlığı yapan virüs ilk sırada geliyor. Bize

başvuran hastaların büyük bölümünün tablosu bu şekilde. Ardından sırasıyla RSV (respiratuvar sınısityal virüs), influenza ve Covid-19'u görüyoruz" dedi.

Bazı virüsleri özgün belirtileri dikkate alarak hekimlerin ayırt edebileceğini, bunun dışında sadece belirtiler üzerinden virüslerin saptanamayacağını aktaran uzmanlar testlerle virüsün kesin olarak belirlenebildiğini söylediler ve şu görüşlere yer verdiler: "Aslında risk grubunda olmayan, ağır enfeksiyon tablosu, özellikle zatürre bulguları bulunmayan, sıradan soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerin bu testleri yaptırmak için hastanelere, büyük sağlık kuruluşlarına gitmesine de gerek yok"

Sıradan soğuk algınlığının göz yaşarması, burun akıntısı, öksürük, hapsizlik, bazen ateş, boğazda gıcıklanma, kimi zaman da ishal, kusma belirtileriyle seyrettiğini dile getiren uzmanlar, zatürre bulgularında ise mutlaka sağlık kuruluşuna başvurulması gerektiğini vurguladılar.

Antibiyotik tüketimi yüzde 19 azaldı

Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TİTCK) öncülüğünde akılcı antibiyotik kullanımına yönelik yürütülen çalışmalar ve bilgilendirmeler sonucunda, 2011'den bugüne antibiyotik tüketiminin yüzde 19 azalması sağlandı.

Dünya Antimikrobiyal Farkındalık Haftası kapsamında derlediği bilgilere göre, antibiyotik direnci, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve birçok ülkenin üzerinde hassasiyetle durduğu, çözüm yolları geliştirmek için çaba sarf ettiği konuların başında geliyor.

Kısaca bir mikroorganizmanın antibiyotiklerin etkilerine karşı durabilme yeteneği olarak tanımlanan direnç gelişimi, uluslararası kuruluşlar ve uzmanlarca çağın sessiz salgını olarak da adlandırılıyor. Uluslararası son verilere göre, antibiyotiklere dirençli bakterilerin yol açtığı enfeksiyonlar nedeniyle her yıl dünyada yaklaşık 700 bin kişi hayatını kaybediyor. Antimikrobiyal direnç gelişimi önlenemez ve etkili antibiyotikler geliştirilemezse 2050'de yaklaşık 10 milyon insanın enfeksiyon kaynaklı yaşamını kaybedeceği belirtiliyor.

Doğru kullanımıyla insan hayatı için mucize olabilen antibiyotiklerde direnç gelişimi, yoğun ve gereksiz tüketim sonucunda ortaya çıkıyor. Bu direnç gelişimi sadece insan sağlığını değil hayvanları ve tarımı da olumsuz etkiliyor.

MİGRENLE baş etmenin kısa yolları

Özellikle sonbahar ve kış mevsiminde ısının düşmesi, azalan nem, barometrik basınç değişimi ile rüzgar gibi faktörler migreni tetikleyebiliyor. Migren, genellikle başın bir yarısında gelişen şiddetli ve zonklayıcı tipte baş ağrısı olarak tanımlanıyor. Hayat kalitesini ciddi boyutlarda düşürebilen migren hava değişiminden etkilenen bir hastalık. Özellikle sonbahar ve kış mevsiminde ısının düşmesi, azalan nem, barometrik basınç değişimi ile rüzgar gibi faktörler migreni tetikleyebiliyor. Yapılan pek çok çalışma, mevsimsel migren ataklarının sonbaharda diğer mevsimlere göre daha sık görüldüğünü ortaya koyuyor. Uzmanlar migren ataklarını azaltmak için yıl boyunca tavsiye edilen önlemlerin yanı sıra sonbahar ve kışa özgü bazı tedbirlerin de alınması gerektiğine dikkat çekerek, "Migren düzenli bir hayatı seviyor. Dolayısıyla diyet,

egzersiz ve uyku döngülerinde alınacak olan önlemler migren ataklarında azalmayı sağlıyor. Ayrıca özellikle lodoslu havalarda mümkünse dışarıya çıkmamak, vücudu mikroplardan korumak ve D vitamini eksikliğine karşı önlem almak, alerjiye yatkınlık varsa tetikleyici etkenlerden kaçınmak sonbahar aylarında en çok dikkat edilmesi gereken önlemleri oluşturuyor" diyorlar.

Uzmanlar migren atıklarına karşı dikkat edilmesi gereken kuralları sıraladılar. Sonbaharda hava ısısının düşmeye başlaması, havadaki nemin azalması, barometrik basıncın değişmesi ve rüzgar gibi faktörler migren ataklarında tetikleyici rol oynuyor. Araştırmacılar, barometrik basınçtaki düşüşün beyindeki kan damarlarının genişlemesine yol açarak migren ataklarını artırdığını saptamış. Rüzgar, özellikle de lodos migren ataklarını, üzerinde taşıdığı çeşitli toz ve mineral partikülleri nedeniyle artırıyor. Sonbaharda bazı hastalar hem alerjiden hem de migrenden muzdarip olabiliyor. Yapılan bir çalışmada, alerjisi olan her iki hastadan 1'inde migren tespit edilmiş. Alerjenler yüksek miktarda olduklarında vücudumuzun ürettiği histamini (bağışıklık yanıtının düzenlenmesinde rol oynayan bir salgı)

artırıyor ve bu tablo da sinüslerde iltihap oluşturarak migreni tetikleyebiliyor. Alerjiye yatkınsanız alerjenlerden kaçınmayı veya hekiminiz tarafından tavsiye edilen alerji ilaçlarınızı düzenli kullanmayı ihmal etmeyin. Ayrıca sinüslerdeki iltihapların ilerlemesini önlemek ve sekonder migren ataklarını azaltmak için oda havasını temizleyen hepa filtre, anti alerjik yatak ve yastık kaplamaları kullanmanız oldukça yardımcı olacaktır. Sonbaharda soğuk algınlığına veya gribe yol açan virüsler üst solunum yollarında ve sinüslerde iltihaplanma ile tıkanıklık oluşturabiliyor. Bu etkenler de migreni tetikleyebiliyor. Dolayısıyla mikropları vücudunuzdan uzak tutmanız migren ataklarına karşı almanız gereken bir başka önemli tedbirlerden. Dr. Nebahat Bilici, "Gün boyunca ellerinizi yıkamak, el dezenfektanları kullanmak ve hasta insanlardan uzak durmak, soğuk algınlığı ile gribin tetiklediği sonbahar migrenini önlemeye yardımcı olacaktır" diyor. Migren ataklarından korunmak için sağlıklı uyku alışkanlıklarına öncelik vermeniz çok önemli. Ancak sonbaharda gün ışığı azalıyor ve bunun sonucunda uyku düzeni de değişiyor. Bu düzen bozulduğunda migren ataklarının sıklığı artıyor. Migren ataklarına karşı hafta sonları da dahil olmak üzere her

gece 7-8 saat kaliteli uyumaya özen gösterin. Migreni tetikleyen gıda kaynaklı faktörlerden kaçınmak için ne yediğinizin ve içtiğinizin farkında olmanız büyük öneme sahip. Yemek günlüğü tutmanız ve gıdalla ilişkili olan migren tetikleyicilerini belirlemeniz, bilinçli seçimler yapmanıza yardımcı olabiliyor. Ayrıca açlık nedeniyle oluşan kan şekerindeki düşüş de migren ataklarını tetikleyebildiği için ana ve ara öğünlerinizi atlamamaya da dikkat edin. Havanın soğumaya başlaması ve gündüzlerin kısalması iç mekanlarda daha fazla zaman geçirmemize yol açıyor. Cildimiz güneşe maruz kalarak D vitamini üretiyor, dolayısıyla dışarıda fazla zaman geçirmedeğimizde D vitamini seviyemiz düşüyor. Yapılan araştırmalara göre; D vitamini seviyesindeki düşüş migreni tetikleyebiliyor ve daha sık gelişmesine yol açabiliyor. Yeterli D vitamini sentezi için haftada en az üç kez yüzünüzü, kollarınızı ve bacaklarınızı güneş koruyucu sürmeden 15-30 dakika gün ışığına maruz bırakmayı ihmal etmeyin. D vitamininin eksikse, doktorunuzun tavsiye ettiği miktarda D vitamini ağız veya kas içi enjeksiyon yoluyla telafi edebilirsiniz.

AĞIZ, DİŞ VE ÇENE CERRAHİSİ KİŞİLERİN YAŞAM KONFORUNU ETKİLİYOR

Sağlıklı bir gülümseme herkesin dikkatini çeker ve güven hissi sağlar. Ancak bazen ağız, diş ve çene sorunları, gülüşünüzü etkileyebilir. Neyse ki, Düzce'de bulunan Düzce Kuzey Diş Hastanesi, bu tür sorunlarınızı çözmek için size yardımcı olabilir



Ağız, diş ve çene cerrahisi, ağız ve diş sağlığının yanı sıra çene ve yüz bölgesindeki

problemleri tedavi etmeyi amaçlayan bir uzmanlık alanıdır. Bu alanda uzmanlaşmış cerrahlar, çeşitli prosedürler ve tedaviler kullanarak hastaların ağız ve diş sağlığını iyileştirmektedir. Düzce'deki ağız, diş ve çene cerrahisi uzmanları, geniş bir yelpazede hizmetler sunmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır:

Diş İmplantları: Eksik dişleri yerine koymak için kullanılan diş implantları, doğal dişlerin işlevselliğini geri kazandırmada etkili bir yöntemdir. Düzce'deki uzmanlar, ileri teknoloji kullanarak güvenli ve etkili diş implantları tedavisi sunmaktadır.

Diş Çekimi: Bazı durumlarda, çürümüş veya hasar görmüş bir dişi çekmek gerekebilir. Düzce'deki uzmanlar, hijyenik ve ağrısız bir

şekilde diş çekimi işlemini gerçekleştirerek hastaların konforunu sağlamaktadır.

Çene Cerrahisi: Çene anomalileri, çene eklemi sorunları ve çene estetiği gibi çene ile ilgili problemler çene cerrahisi uzmanlarının uzmanlık alanına girer. Düzce'deki uzmanlar, çene cerrahisi prosedürleriyle hastaların fonksiyonel ve estetik sorunlarını tedavi etmektedir.

Yüz Estetiği: Bazı durumlarda, yüz bölgesindeki kusurların düzeltilmesi gerekebilir. Düzce'deki ağız, diş ve çene cerrahisi uzmanları, yüz estetiği prosedürleriyle hastaların yüz görünümünü iyileştirmekte ve özgüvenlerini artırmaktadır.

Ortopedik Tedaviler: Çene gelişim bozuklukları, uyku apnesi ve çene eklemindeki problemler gibi durumlarda, ortopedik tedaviler uygulanabilir. Düzce'deki uzmanlar, hastaların ihtiyaçlarına uygun

ortopedik tedavileri sunarak sorunları tedavi etmektedir.

Düzce'deki ağız, diş ve çene cerrahisi uzmanları, deneyimli ve uzman ekipleriyle hastaların ihtiyaçlarına özgü çözümler sunmaktadır. Hizmetlerini sunarken son teknoloji ekipman ve güncel tedavi yöntemlerini kullanarak hastaların memnuniyetini sağlamayı hedeflemektedirler.

Sonuç olarak, Düzce'de ağız, diş ve çene cerrahisi hizmetleri, sağlıklı gülüşler için önemli bir uzmanlık alanını temsil etmektedir. Ağız, diş ve çene sorunlarınızı tedavi ettirmek ve sağlıklı bir gülümseme elde etmek için Düzce'deki uzmanlardan yardım alabilirsiniz. Sağlıklı bir gülümseme, özgüveninizi artırır ve hayatınızın diğer alanlarında size olumlu etkiler sağlar.

Dişlerimizde Diş Taşı (Tartar) Neden Oluşur

Dişlerimizi uzun süre fırçalamadığımız durumlarda diş yüzeyinde plak (tartar) birikmesi gerçekleşir. Plak zamanla sertleşerek diş taşı oluşturur. Oluşan diş taşı, hem dişlere hem de diş etlerine zarar verir. Diş taşı, diş plağı ve tükürüğümüzde bulunan minerallerin birleşerek zamanla sert bir yapıya dönüşmesiyle diş yüzeyinin diş etiyle birleştiği çizginin altında oluşur. Diş plağı uzun süreli diş fırçalamama sonucunda diş çevresinde biriken gıda artıkları ve ağız içi mikroorganizmalardan oluşmaktadır. Dişlerimizi düzenli fırçalamak, diş ipi ve ağız gargaraları kullanmak diş plağı oluşumu ve sonuç

olarak diş taşı oluşumunu engeller. Diş Taşına Ne Sebep Olur? Diş taşı oluşumunda tükürüğümüzdeki mineraller etkili olmakla birlikte yiyeceklerin diş yüzeyinde birikmesiyle dişlerimizin üzerindeki yapışkanlık hissi veren plak birikimi gerçekleşir. Diş plağı genellikle açık renkli ve sarımsı görünümdedir. Diş taşı üzerinde biriken yiyecek ve içecekler nedeniyle diş taşının rengi koyulaşabilir. Diş Taşı Oluşumu Nasıl Önlenir? Düzenli diş fırçalanmasıyla diş taşı oluşumu engellenebilir. Bazı durumlarda genetik etkilerle kişilerin tükürüğündeki minerallerin yapısı ve miktarı nedeniyle

diş taşı oluşumu kaçınılmazdır. Yine de plak birikimini azaltmak için aşağıdaki uygulamalar önerilebilir.

Dişleri günde iki kez 2 dakika fırçalamak Uygun boyutta ve sertlikte bir diş fırçası kullanmak Gargara kullanımı Diş ipi kullanımı Florürlü diş macunları kullanımı Şekerli ve asitli gıdalardan kaçınmak Yemekten sonra diş fırçalama veya ağız suyuyla çalkalama Sigara ve tütün ürünleri kullanmama Düzenli olarak diş hekim kontrolünde olma

Diş Taşları Nasıl Temizlenir? Diş taşı temizliği diş hekimleri tarafından yapılan bir uygulamadır. Ağrılı ve acılı bir işlem olmadığı için anestezi gerektirmez. Diş etlerinde şişlik, kızarıklık ve ağrı şikâyeti olan hastalarımız hassasiyet hissedebilirler. Hassasiyet hissedilen bölgelere anestezi uygulanabilir. Kısa sürede diş yüzeyindeki diş taşları temizlenir

Çocuklarda Ağız ve Diş Sağlığı



Erkenden alınacak önlemler ve koruyucu amaçlı küçük müdahaleler, çocukların ileri yaşlarda sorunsuz gülümsemelerini sağlar. Tüm bunların sonucu olarak süt dişlerine sahip çocuklarda ağız diş sağlığına büyük önem vermek gerekir. Çocukların ilk 6 yıllık ağız diş sağlığından tamamıyla ebeveynleri sorumludur. Bu dönemde çocuklara ağız diş sağlığının önemi öğretilmelidir.

Çocukların sağlıklı dişlere sahip olmaları, genel sağlıklarının yanı sıra güzel gülüşleri için de oldukça önemlidir. Ancak diş çürüğü çocuklarda yaygın bir sorundur. Önlem alınmadığında ilerleyerek daha ciddi diş problemlerine yol açabilmektedir. Bu nedenle, çocuklarda diş çürüğüne karşı koruyucu önlemler almak, uzun vadeli diş sağlığını desteklemek açısından hayati öneme sahiptir.

Çocuklarda Diş Çürüğü Nedenleri Nelerdir?

Çocuklarda diş çürüğü, diş minesinin asitler tarafından erozyona uğraması sonucu oluşan bir durumdur.

Bakteriler, ağızda bulunan şekerli ve nişastalı yiyecekleri tüketerek asit üretirler. Bu asitler, diş minesini zayıflatır ve zamanla çürümeye yol açar.

Çocukların diş çürüğüne yatkın olmalarının bazı nedenleri aşağıdaki gibidir:

Yetersiz Ağız Hijyeni: Dişleri düzenli olarak fırçalamamak, diş ipi kullanmamak veya ağız gargarası ile ağız temizliği yapmamak, bakteri plağının dişlerde birikmesine ve diş çürüğüne yol açabilmektedir.

Sağlıksız Beslenme Alışkanlıkları: Şekerli ve nişastalı yiyeceklerin aşırı tüketimi, bakterilerin asit üretimini kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla diş minesinin çürümmesine neden olabilmektedir.

Emzik veya Biberon Kullanımı: Uykuda veya gün boyunca sürekli emzik veya biberon kullanımı, ağızdaki asit üretimini ve diş çürüğü riskini artırabilmektedir.

Geçici Dişlerin Bakımı: Çocuklarda diş çürüğü, genellikle geçici dişlerde başlamaktadır. Bu nedenle kalıcı dişlere geçişte sorunlar yaratabilmektedir.

Florürün Yetersiz Alınması: Florür, diş minesini güçlendirerek çürümeye karşı koruma sağlar. Florürün yetersiz alınması, çürük riskini artırabilmektedir.

GERÇEKTE SAĞLIKLI MISINIZ?



Meningjite erken teşhis hayat kurtarıyor

Meningjit türleri içinde en tehlikeli olarak bilinen meningokok enfeksiyonları her yıl yaklaşık 1,2 milyon kişide görülüyor. Diğer türlerine göre daha ağır seyreden meningokok meningjiti erken teşhis edilirse tamamen tedavi edilebiliyor. Meningjit uzun yıllardır bilinen ciddi ve tehlikeli bir hastalık. Beyin ve omuriliği saran zarın iltihaplanmasıyla gelişen meningjitin pek çok türü bulunuyor. Viral meningjit türleri kolayca atlatılabiliyor. Ancak bakteriyel olanlar için aynı şeyi söylemek mümkün değil.

Bu denli ciddi bir sağlık sorunu olan meningjit, pek çok hastalık gibi erken teşhisi halinde başarıyla tedavi edilebiliyor. Hastalığın en genel bulguları ateş, baş ağrısı, kusma, ense sertliği, uykuya eğilim, şuur bozukluğu, nöbet geçirme. Meningokok meningjiti deride döküntüler de gözleniyor. Meningjite virüsler, bakteriler ve parazitlerin yol açtığını söyleyen uzmanlar, özellikle bakteriyel sebeplerle gelişen meningjit türlerine dikkat çekiyor: Meningjitler işitme kaybı, beyin hasarı, böbrek hasarı, uzuv kayıpları ve sinir sistemi sorunları gibi kalıcı problemlere, hatta ölüme bile sebep olabiliyor. Bu nedenle hastalığın erken teşhisi büyük önem taşıyor. Erken tanı konulursa tam bir tedavi yapmak mümkün oluyor. Meningjit tanısı konulan hastalar mutlaka hastaneye yatırılıyor. Damar yoluyla uygun antibiyotikler verilerek tedavi ediliyor. Meningokok meningjiti için de etkili aşılar var. Hekim önerisiyle risk grubundakilere uygulanması mümkün

Medlife Laboratuvarları; hasta haklarına saygılı, bilgilendirmeyi esas alan, testleri en doğru, izlenebilir ve tekrarlanabilir yöntemlerle çalışmak ve en az hatayı esas kabul edip, iç ve dış kalite kontrolleri ile bu kavramın gerçekleştiğini göstermektedir.



Kan basıncı ve vücut kitle endeksi gibi geleneksel ölçümler sadece fikir verir. Mikrobiyomunuzu ve metabolitlerinizi test etmek, “bağışıklık derecenizi” keşfetmek, sağlığınız hakkında daha net bir resim sunabilir.

Önemli bir hastalığınız yok, ortalama kilodasınız. Tansiyonunuz yerinde ve düzenli egzersiz yapıyorsunuz. Peki, sağlıklı mısınız? Bu basit bir soru olarak görülebilir ama cevaplama şaşırtıcı derecede zor. Sağlıklı olmak, sözlük tanımına göre “vücudun hastalıktan uzak olma derecesi”. Dünya Sağlık Örgütü ise sağlıklı “sadece hastalığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali” olarak tanımlıyor. “Tam bir iyilik hali” şartı, çoğumuzun çoğu zaman sağlıksız olarak nitelendirilebileceğimiz anlamına gelir. Bir başka bariz sorun da, kronik bir hastalığınız ya da yaşamınızı sınırlayan bir durumunuz varken bile kendinizi tamamen sağlıklı hissedebilmeniz. Sağlığın ne olduğuna dair herkesin üzerinde mutabık kalabileceği bir tanım yokken, sağlığı ölçen bir test bulmanın zor olması şaşırtıcı değil.

Doktorunuza gittiğinizde, önemli bir şikayetiniz de yoksa, muhtemelen tansiyonunuzu ve vücut kitle indeksinizi (VKİ) kontrol ederek işe başlayacaktır. Ancak çoğu yüksek gelirli ülkede, 18.5 ile 24.9 arasında bir VKİ sağlıklı kabul ediliyor. VKİ'si 25 veya üzerinde olanlar aşırı kilolu, 30'un üzerinde olanlar obez olarak sınıflandırılıyor. Obezitenin kardiyovasküler hastalıklar, inme ve tip 2 diyabet gibi rahatsızlıklarla bağlantılı olduğu tartışmasız olsa da, aşırı kilolu olarak sınıflandırılmak için sınırın nerede olması gerektiği belirsiz.

Basit bir kan testi ile bağışıklık derecenizi öğrenebilirsiniz. Eğer T-hücre oranınız beklenenden daha kötü çıkarsa, biraz daha fazla egzersize yatırım yapabilirsiniz. Uzmanlar tarafından yapılan son araştırma bağışıklığın sporla güçlendiğini ama iki haftalık bir ara verdikten sonra başlangıç seviyesine geri döndüğünü gösterdi.

KENDİNİZİ TEST EDİN

En az 5 tanesine 'evet' diyorsanız kendinize dikkat etmeniz gerekir

Güne yorgun uyanıyor, iştahınızı kontrol edemiyor, yaptığınız işe odaklanamıyor, endişeli ve öfkeli hissediyor, sosyal ilişkilerinizde sorunlar mı yaşıyorsunuz? Bu ve benzeri şikayetler kış depresyonuna işaret edebilir. İşte uzmanından 10 soruluk depresyon testi ve önemli öneriler Havaların soğuduğu, günlerin kısalarak gün ışığının yerini karanlığa ve uzun gecelere bıraktığı kış mevsiminde pek çok kişinin ruh halinde, ellerinde olmadan hatta tüm direnmelerine rağmen belirgin şekilde olumsuz değişiklikler yaşanabildiğini belirten uzmanlar, bunun altında kış depresyonunun yattığını söylüyor.

Ruhsal değişim

Yapılan bazı çalışmalarda; ülkemizde majör depresyon tanısı almış her 3 kişiden 1'inin mevsimsel kış depresyonu yaşadığının ortaya konduğunu belirten uzmanlar “Biyolojik saat ve gün ışığının hormonlar üzerindeki etkisi gibi sebeplerden dolayı her insan bu ruhsal değişimi hisseder. Bazıları çok hafif yaşarken bazıları ise bu etkiyi olması gerekenden daha yoğun yaşayabilir ve genetik yatkınlığı olan kişilerde ruhsal hastalıkları da tetikleyebilir. Kış depresyonunu tüm önlemlere rağmen kendi kendinize atlatabilirden uzman desteği almaktan çekinmeyin” diyor.

1. Fiziksel aktiviteniz olsun

Kış depresyonundan korunmanızı sağlayacak önlemlerden biri; fiziksel aktivitenizin olması. Yapılan çalışmalar; düzenli egzersizin, halk arasında 'mutluluk hormonu' olarak bilinen endorfin salınımını artırırken genel ruh halinizi iyileştirmeye katkı sağladığını gösteriyor. Böylece enerji seviyeniz yükselebilir. Kış aylarının soğuk ve kasvetli yapısına karşı, müzik dinleyerek yapacağınız tempolu yürüyüşlerin ve sporun da hem fiziksel hem de ruhsal olarak fayda sağlayacağını söylüyor.

2. Sağlıklı beslenin

Beslenmenize önem vermek, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu sağlıklı besinleri tüketmek enerjinizi artırır. Bu süreçte abur cubur atıştırmalıklardan, tuzlu, karbonhidratlı ve şekerli hazır gıdalardan kaçınarak, taze sebze ve meyve tüketmeye özen gösterin. Sabah kahvaltılarını hamur işi ya da poğaçaya ile geçiştirmek yerine beyaz peynir, zeytin, yumurta ve yeşilliklerin olduğu bir kahvaltı yapmaya dikkat edin. Soğuk kış günlerinde susama hissi azaldığından su içmek için susamayın beklemeyin ve mutlaka günde iki litre su için.

3. Güneş ışığından faydalanın

Kış aylarının soğuk ve kasvetli günlerinde güneş de nadiren yüzünü gösterirken, özellikle güneşli günlerde mutlaka dışarı çıkarak mümkün olduğunca güneş ışığından faydalanmaya çalışın. Her gün mümkün olduğunca dışarı çıkarak derin nefes alıp verin. Yapacağınız yarım saatlik bir yürüyüşle kış güneşinin içinizi ısıtmasına olanak tanımanız, kendinizi çok daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

4. Sosyal ilişkilerinizi güçlendirin

Yağmurlu, karlı ve soğuk günlerde kendinizi eve kapatmayın, sosyal ortamlardan izole etmeyin. Mümkün olduğunca ailenizle ve arkadaşlarınızla görüşüp sosyal aktivitelere katılın. Sosyal ilişkilerinizi güçlü tutmanız ve sevdiğiniz insanlarla dışarıda aktivitelere katılmanız kış depresyonunun sizi etkisi altına almasını engelleyen başlıca faktörlerden biri olacaktır.

Aşağıdaki soruların en az 5 tanesine evet diyorsanız kış depresyonu ile karşı karşıya olabileceğinizi söylüyor. İşte, o sorular;

Kendinizi üzüntülü, boşlukta ya da umutsuz mu hissediyorsunuz?

İştahınızda değişimler olup, ya çok yiyor ya da hiçbir şey yemek istemiyor musunuz?

Yaptığınız etkinliklere karşı ilginizde ciddi bir azalma, zevk alamama durumu mu var?

Endişeli mi hissediyorsunuz?

Öfkeli davranışlarda bulunuyor, hatta bazen kendinizi tanıyamıyor musunuz?

Geçmişinizle daha sık hesaplaşıyor, geçmişe dönük pişmanlık ve suçluluk mu hissediyorsunuz?

Son dönemde cinsel istekte azalma mı yaşıyorsunuz?

Uyku sorunları mı yaşıyorsunuz? Ya çok uyuyor ya da uyku tutmuyor mu?

Kendinizi halsiz hatta bitkin mi hissediyorsunuz?

Evden çıkmak istemiyor, sosyal ortamlara katılmaktan kaçınıyor musunuz?

İŞİTME KAYBI ÖZELLİKLE KÜÇÜK ÇOCUKLARDA ÖNEMLİ RİSKTİR



İşitme testleri çocukların hayatında önemli bir rol oynar. İşitme kaybı, özellikle küçük yaşta çocuklarda erken teşhis edilip tedavi edilirse, gelecekteki gelişimlerini büyük ölçüde etkileyebilir. İşitme kaybı, dil ve iletişim becerilerinin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir ve bu da çocuğun akademik başarısını ve sosyal etkileşimini zorlaştırabilir. Markalarımızdan Oticon, hem şarj edilebilir hem pilli seçenekleriyle işitmede doğal sesi kullanıcıya sağlar konforlu ve iyileştirilmiş bir hayat kalitesi sunar. Sağlığınızı önemsiyor, sizler için sektörün önde gelen markalarıyla çalışıyoruz.



İşitme cihazı nasıl alınır

İşitme cihazı almak için öncelikle Kulak Burun Boğaz doktoruna gidilmelidir. (Eğer daha önceden doktor tarafından işitme cihazı önerildi ise veya hali hazırda işitme cihazı kullanılıyor ise doğrudan işitme merkezine başvurulur.) Kulak Boğaz Burun doktorunuz işitme kaybından şüphelendiyse, sizi işitme testi yapılması için ilgili odyolog veya odyometriste yönlendirecektir. İşitme testi sonucunda işitme kaybınız var ise doktorunuz işitme cihazı tavsiye edebilir.

Neden İşitme Cihazı Kullanmalıyım?

Neden Kullanmalıyım?

İşitme cihazı kullanmanız için en iyi 10 neden; Neredeyse tüm durumlarda çok daha iyi duyacaksınız

Beyninizi seslerle besleyerek zinde tutacak ve bilişsel gerileme riskini azaltacaksınız.

Genel olarak daha iyi bir zihinsel ve fiziksel sağlığa sahip olacaksınız.

Daha düşük sosyal izolasyon, yalnızlık ve depresyon riski altında olacaksınız.

Ailenizle ve iş arkadaşlarınızla daha iyi iletişim kuracaksınız.

Sohbet etme ve takip etme konusunda çok daha iyi olacaksınız.

Sosyal toplantılara ve partilere daha rahat katılabileceksiniz

Televizyondan haber, film ve dizileri takip etmede, radyo ve müzik dinlemede daha iyi olacaksınız.

Başkalarına daha az bağımlı olarak günlük aktivitelerinizi gerçekleştirebileceksiniz.

Kuş cıvıltıları, rüzgar sesi, denizdeki dalgalar, saatin tiktakları ve suyun akışı gibi belki de yıllardır duymadığınız sesleri de duyabileceksiniz.

Cihaz için tavsiyeler

İşitme cihazınızı ilk kullanmaya başladığınızda sizi rahatsız ettiğini hissettiğinizde cihazınızı hemen çıkarmayın seslere alışmaya çalışın. İşitme cihazlarınızı ne kadar çok kullanırsanız o kadar erken cihaza adaptasyon sağlamış olursunuz.

İşitme cihazınızı kullanırken günlük hayattaki kişisel deneyimleriniz sonucu yaşadığınız problemleri ve seslerin sizi rahatsız eden yönlerini işitme uzmanınıza bildirin. Sizin ihtiyaçlarınıza göre doğru ayar yapıldığı sürece cihazlarınızı uzun süreli ve konforlu bir şekilde kullanabilirsiniz.

İşitme uzmanınızla sürekli iletişimde olmak iyi bir fikirdir. İşitme cihazlarını kullanma deneyiminiz hakkında ne kadar çok şey anlatırsanız, ihtiyaçlarınıza uyacak şekilde o kadar iyi ayar yapılır.

İşitme kaybınız zaman içerisinde ilerleyebilir bu nedenle düzenli olarak işitme testinizi yılda bir defa yaptırınız.

Tek mi Çift mi kullanmalıyım?

Bilateral (iki taraflı) işitme kaybına sahipseniz (hafif, orta, orta-ileri ve ileri derecede işitme kayıpları), iki kulağınızda da işitme cihazı kullanmanız önerilir. Her iki kulağa giren işitsel uyarıcı bilgileri birleşerek santral merkezi işitme sistemimize iletilmesi nedeniyle binaural işitme önemlidir. İki işitme cihazı ile çeşitli dinleme koşullarında sesleri daha iyi duyarsınız ve işitsel yön tayini becerinizi yeniden kazanırsınız.

Günümüzde çift taraflı işitme kaybı olan çoğu insan bu nedenle iki işitme cihazı kullanmaktadır. İki işitme cihazı kullanan kişiler, yalnızca bir işitme cihazı kullananlara göre işitme cihazlarını daha fazla kullanır, çok daha iyi işitme ve daha fazla kullanıcı memnuniyeti sağlar.

Ancak unilateral (tek taraflı) işitme kaybınız varsa genellikle yalnızca etkilenen kulakta bir işitme cihazına ihtiyacınız vardır.



İnternete özel indirimler

%50
'ye varan



444 9 530

www.ramsesisitme.com

Kampanyalı ürünler; Phillips 2030, Signia Styletto 1Ax, Signia Pure 312 1Ax, Moment 220