



Sağlık Bakanı Fahrettin Koca dikkat çekti:

SOLUNUM YOLU HASTALIKLARI ARTTI



Bakan Koca, sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda, solunum yolu hastalıklarına sık rastlanan bir mevsimde

bulunulduğunu vurgulayarak, "En önemli artışı, nezle dediğimiz enfeksiyonlarda görüyoruz. Soğuk havaların başlamasıyla kapalı ortamda geçirdiğimiz süre arttığı için nezle daha hızlı yayılıyor" açıklamasında bulundu.

Koca, paylaşımında, Hacettepe Üniversitesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Serhat Ünal'ın, hastalığın bulaşmasını önlemek için neler yapılması gerektiğini aktaran videosuna da yer verdi. Ünal, "Bu mevsimlerde soğuk havaların başlamasıyla birlikte kapalı yerlerde geçirilen süre arttığı için bulaştırma hızı artar ve solunum yolu nezle çok fazla görülür. Burun akıntısı, hapşırık, boğaz ağrısı, halsizlik, 38 derece ateşi geçmeyen bir hastalık şeklinde kendini gösterir" dedi.

Bu enfeksiyonlarda bulaşın önlenmesine dikkati çeken Ünal, "Nezleden ve bu tür enfeksiyonlardan korunmak için en temel şart, sağlıklı yaşam kurallarına riayet edilmesidir. Yani, uykuya dikkat edilmesi, dengeli ve düzenli beslenilmesi, spor yapılması gibi temel sağlıklı yaşam kurallarına uymaktır. Böyle yapılırsa, savunma sistemi daha sağlam olur" dedi.

Bulaşıcı Hastalıklarla Mücadele



Bulaşıcı hastalıklarla ilgili alanda hizmet sunan sağlık insan gücü kapasitesini geliştirmek, diğer sağlık personellerinin bulaşıcı hastalıklarla ilgili bilgi düzeyini arttırmak ve farkındalık yaratmak amacı ile "Bulaşıcı Hastalıklarla Mücadele ve Erken Uyarı Cevap Sistemi Eğitimi" düzenlendi.

Müdürlüğümüz Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı Bulaşıcı Hastalıklarla Mücadele Birimi koordinasyonunda düzenlenen ve eğitici hekimlerimiz Dr. Gökhan KATIRCI ve Uzm.Dr. Usame VELİOĞLU tarafından verilen ve İlçe Sağlık Müdürlüğü, Toplum Sağlığı Merkezlerinde çalışan sağlık personelleri ve hastane

sürveyans sorumlularına verilen eğitim programında katılımcılara "Erken Uyarı Cevap Sistemi Kapsam ve Süreçleri, Bulaşıcı Hastalıklar Ortaya Çıkmadan Önce Yapılması Gereken Çalışmalar, Sürveyans ve Bildirimi Zorunlu Bulaşıcı Hastalıklar Bildirim Sistemi, Tanımlayıcı Epidemiyoloji ve Salgın İnceleme konuları hakkında" bilgiler verildi. Eğitim sonrası katılımcılara katılım belgeleri İl Sağlık Müdürlüğümüz Dr. Yasin YILMAZ, Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanı Uz.Dr. Sabri AKTÜRE, Sağlık Hizmetleri Başkanı Dr.Gökhan KATIRCI tarafından verildi.

Dr. Yasin YILMAZ
Düzce Sağlık İl Müdürü



Görme engeli ve beyaz baston

Görme engelliler için özgürlüğün simgesi olan beyaz baston toplumu birleştiren, harekete geçiren önemli bir semboldür. İnsanlık bu sembol etrafında bir araya gelmeye, görme engelli kardeşlerimizle kol kola yürümeye, engelleri birlikte aşmaya devam edeceğine inancımız tamdır. Görme yeteneğinin kaybedilmesi yani körlük, doğuştan gelebildiği gibi çeşitli hastalıklar sonucu sonradan da ortaya çıkabildiğini belirten Dr.YILMAZ, bu nedenle göz sağlığımızı korumak ve olası görme kaybının önüne geçmek için; Özellikle periyodik göz kontrollerinin yapılması, birçok göz hastalığının henüz belirtileri başlamadan önlenmesini ve gerekli tedbirlerin alınmasını sağlayacağını belirtti. Göz muayenesi asla ihmal edilmemeli, rutin kontroller atlanmamalı, sağlık kurumlarımızda muayene olup, doktorlarımızın verdiği tedaviye uyulmalı, gözlük ve lens alırken mutlaka muayene olmalı ve rastgele yerlerden gözlük ve lens alınmamalıdır. Hastaların bu konuda duyarlı olması, en küçük bir şikâyeti dikkate alması göz sağlığı açısından çok önemlidir. Ayrıca bulanık görme, göz ya da çevresinde kızarıklık, şişlik, ağrı, uzak veya yakını görememe, çift görme, gözün aşırı sulanması, batma, yanma, şaşılık ve göz renginde değişme gibi göz hastalıklarını hatırlatan belirtilerde mutlaka doktora başvurulmalıdır. Bu duygu ve düşünceler ile azmi ve cesareti, başarılı çalışmalarıyla ülkemize güç veren görme engelli kardeşlerimizin 7-14 Ocak Beyaz Baston Görme Engelliler Haftasını tebrik ediyor. Tüm görme engelli çalışanlarımıza ve vatandaşlarımıza aileleriyle birlikte sağlık, mutluluk ve başarılarla dolu engelsiz bir gelecek diliyorum.



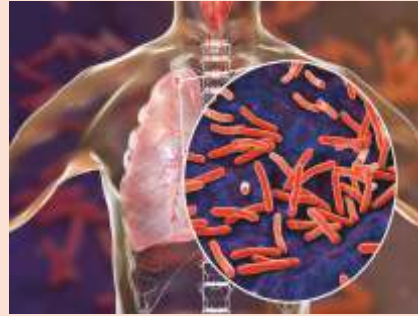
İlk Yardım eğitimi verildi



Müdürlüğümüz Acil ve Afetlerde Sağlık Hizmetleri Birimi koordinasyonunda İl Ambulans Servisi Başhekimliğimizde görevli eğitmenlerimizce Düzce İl Afet ve Acil Durum (AFAD) Müdürlüğü ve Acil Çağrı Merkezinde çalışan personeller ile ilimizde faaliyet gösteren Arama ve Kurtarma gönüllülerine Temel İlk Yardım Eğitimi düzenlendi.

Düzce İl Afet ve Acil Durum (AFAD) Müdürlüğü eğitim salonunda düzenlenen 4 eğitmen ve 20 kursiyerin katıldığı eğitim programında katılımcılara "Temel yaşam desteği, solunum değerlendirilmesi, nabız değerlendirilmesi, kalp masajı ve yapay solunum, tam tıkanıklıklar kırık çıkık, burkulma, kanamalar, bilinç bulanıklığı, zehirlenmeler, heimlich manevrası, hayvan ısırtma ve sokmalarında ilkyardım ile taşıma teknikleri" konularında eğitim verildi. 2 gün süren eğitim programında katılımcılara teoride anlatılan konular yetişkin, çocuk ve bebek maketleri üzerinden uygulamalı olarak anlatıldı.

VEREM HAFTASI



İl Sağlık Müdürümüz Dr. Yasin YILMAZ, 1-7 Ocak Verem Eğitimi ve Farkındalık Haftası ile ilgili yaptığı açıklamada; her yıl Ocak ayının ilk Pazar gününden başlayan haftada kutlanan Verem Eğitim ve Farkındalık Haftasının amacı verem ile ilgili toplumun bilgilendirilmesi ve hastalığa bütün kesimlerin dikkatinin çekilmesi olduğunu belirtti.

Tüberküloz hava yolu ile bulaşan, başta akciğerler olmak üzere tüm organları tutabilen bulaşıcı bir hastalık olduğunu ve tüm dünyada ilk on ölüm sebebi arasında yer aldığını belirten Dr. YILMAZ tüberküloz hastalığının belirtileri genel yakınmalar ve akciğere özgü yakınmalar olmak üzere iki grupta toplandığını belirterek şu görüşlere yer verdi: " Akciğer

dışı diğer organ tutulumu varsa tutulan organa özgü bulgular görülür. Genel yakınmalar; özellikle akşama doğru yükselen ateş, gece terlemesi, kilo kaybı, iştahsızlık ve halsizliktir. Akciğere özgü yakınmalar ise iki-üç haftadan uzun süren öksürük, balgam çıkarma, değişken miktarlarda kan tükürme, göğüste ve sırtta ağrı, nefes darlığı ve ses kısıklığıdır.

Yakınmalar genellikle hafif başlar, yavaş ilerler. Hastalar bu yakınmaları başka nedenlere bağlayabilir ve doktora geç başvurabilir. Bu durum hastalığın daha çok yayılmasına ve tutulan organın daha fazla tahrip olmasına sebep olur. Bu arada hasta çevresine basil saçar ve daha çok kişiye infekte (bulaşma) olmasına neden olur."

Dr. YILMAZ İki haftadan uzun süren öksürük ve ateş, gece terlemesi, kilo kaybı, iştahsızlık, halsizlik gibi şikayetleriniz varsa lütfen en kısa zamanda en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmasının önemli olduğunu belirtti.

Gebe bilgilendirme eğitimi verildi

Müdürlüğümüz Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı ekiplerince, Anne sağlığını iyileştirmek ve anne ölüm oranını azaltmak, sağlık personeline güncel, bilimsel ve teknolojik gelişmeler ışığında bilgi ve beceri kazandırılarak standart ve nitelikli hizmet sunumu sağlanmak amacıyla, ilimiz gebe bilgilendirme sınıflarında görev alan personellere yönelik Gebe Bilgilendirme Sınıfı ve Acil Obstetrik Bakım Destek Personel Uyum Eğitimi düzenlenmiştir.

Sağlıklı Hayat Merkezi Eğitim salonunda düzenlenen eğitimde; gebelik, gebelik dönemleri, gebelikte beslenme ve fiziksel aktivite, normal doğumun önemi ve anne bebek açısından faydaları, doğum ağrısıyla baş etme yöntemleri, lohusalık, yenidoğan bebeğin bakımı, aşıları ve beslenmesi, anne sütünün önemi, üreme sağlığı yöntemleri gibi konularda eğitimciler tarafından katılımcılara teorik ve pratik olarak sunular yapılmıştır.

Katılımcılara ayrıca gebeliğin başlangıcından doğum ve doğum sonrası ilk 42 gün içerisinde meydana gelen anne ve fetus hayatını tehdit eden, acil müdahale gerektiren durumlarda verilen hizmetler bütünü kapsayan ve anne mortalite ve morbiditesini azaltmada en etkili programların başında gelen acil obstetrik bakım programı (AOB) kapsamında destek personeli uyum eğitimi verilmiştir.

Toplum Sağlığı Merkezleri, İlçe Sağlık Müdürlükleri, İlçe Entegre Hastaneleri ile Kamu, Üniversite ve Özel Hastanelerin Gebe Bilgilendirme Sınıflarında görev yapan ve eğitimi başarı ile tamamlayan 13 doktor, ebe, hemşireye eğitim belgeleri Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanı Uzm.Dr.Sabri AKTÜRE, Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Programlar ve Kanser Birim Sorumlusu Fazlı BAYRAKTAR tarafından verilmiştir



Kurumsal Beslenme Danışmanlığı

Diyetisyen/ Çağla DARIYERLİ

Sağlıklı beslenme yaşamın her alanında doğru seçimlere bağlıdır. Kurumsal beslenme danışmanlığı çalışanların sağlıklı yaşamaları için önemli bir yatırımdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) "wellness"ı fiziken ve ruhen sağlıklı olmak şeklinde tanımlamaktadır.

Daha geniş kapsamlı düşünürsek, wellness, ruhumuzun ve fiziksel durumumuzun yeterli egzersiz, çeşitli meditasyon yöntemleri ve doğru beslenme ile desteklenerek en sağlıklı seviyeye getirilmesidir.

Yeterli egzersiz, çeşitli meditasyon yöntemleri ve doğru beslenme her ne kadar bir bütün olsalar da "doğru beslenme" bu işin anahtarıdır. Çünkü doğru ve dengeli beslenmek kişilerin yaşam süresini, hayat kalitesini, sosyal beklentisini, ruhsal

yapısını, fiziksel yapısını ve iş hayatındaki performansını doğrudan etkilemektedir.

2003 yılından beri uygulanan bu program çalışanların ve yöneticilerin beslenme danışmanlığı, doğru kilo yönetimi, sağlıklı mutfak, spor için beslenme danışmanlığı, sağlıklı menü seçimi ve satın alma, şirkette diyetisyen hizmeti ile özel eğitim programları ve seminerleri kapsar.

Şirkette kurumsal beslenme danışmanlığı hizmetleri sayesinde:

Beslenme uzmanı takibinde öneriler ile sağlıklı çalışanların oranı artmaya başlar

Çalışanların hastalıklara bağlı işe gelmeme oranı düşer Kurumsal beslenme danışmanlığı çalışanların verimliliğini yükseltir

Sağlıklı beslenme ve başarılı diyet eğitimleri sağlık harcamalarında düşüş ve buna bağlı sigorta payı ve poliçe satın almada avantaj yaratır.

Doğru menü planlama eğitimine bağlı mutfakta oluşan atıklar azalır, satın alma kar eder.

Beslenme danışmanlığı ve özel diyet ile sağlıklı kilo kaybına bağlı işyeri kazaları azalabilir.

Spora yönelik motive edici öneriler ve özel beslenme danışmanlığı ile grup içi iletişim artar.

Beslenme danışmanlığı çalışanların sağlıklı olmaları konusunda kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, şirketlerin kurumsal beslenme danışmanlığı ve sağlık eğitimi programlarına odaklanmaları gerekmektedir. Amerikan Tıp Birliği Dergisi (Journal of the American Medical Association) çalışmasına göre obezite,

çalışanların sağlıklı olması açısından önemlidir çünkü Obez birey bir senede 6 ile 9 gün veya daha fazla sağlık problemleri nedeniyle izin almaktadır. Bunun için de en başarılı seçim kurumsal beslenme danışmanlığı ve sağlıklı diyet eğitim programı olarak gözüküyor.

Bu hizmetler besinleri satın alma, mutfak eğitimi programı ve sağlıklı menü oluşturmak için beslenme danışmanlığını da kapsar. Beslenme danışmanlığı sadece kilo verme başarısı ve diyet ile ilgilenmez, her bireyin ömür boyu daha kaliteli beslenmesi için özel beslenme durumlarına göre eğitim verir.

Peki bu özel beslenme durumları nelerdir?

Diyabette beslenme

Yüksek kolesterol, karaciğer hastalıklarında beslenme

Gebelikte beslenme

Kardiyovasküler hastalıklarda beslenme

Kanserde beslenme

Beslenme Danışmanlığı Sürecini Diyetisyen Nasıl Yönetir?

Çalışanların takibi kurumda beslenme danışmanlığını yapacak diyetisyen tarafından detaylı vücut analizi yapan cihazlar ile yapılmaktadır. Bu cihaz beden kütle indeksi, yağ-kas-sıvı oranı, bazal metabolizma hızı, günlük harcanan enerji gibi parametreleri ölçerek beslenme programının kişiye özel hazırlanmasına destek sağlamaktadır. Danışanda kalp pili takılı olması, gebe olması, uzuv eksikliği durumu, danışanın vücudunun herhangi bir yerinde platin takılı olması gibi bazı istisnai durumların dışında detaylı vücut analizleri yapılmamaktadır.

FITIK AMELİYATI

MİKROCERRAHİ FITIK AMELİYATI

Bel fıtığı ameliyatı için diskektomi en sık uygulanan cerrahi yöntemdir. Temel amaç fıtıklaşmanın neden olduğu sinir kökü sıkışmasını hafifletmektir. Önceki yıllarda tek taraflı, nispeten büyük bir kesi ile cerrahi işlem gerçekleştirilmekteydi. Bu nedenle omurga cerrahisi büyük kesiler, uzun iyileşme süreleri ve ağrılı rehabilitasyon süreçleriyle anılmaktaydı. Son yıllarda mikrodiskektomi prosedürü gibi cerrahi gelişmeler süreci oldukça iyileştirmiştir. Mikroskop ve endoskop ile büyütme ve aydınlatma sistemlerinin gelişmesiyle, çok daha küçük açıklıklardan daha iyi sonuçlar elde etmek mümkün hale gelmiştir. Ameliyat sonrası ağrı, hastanede kalış süresi ve işten ayrılma süresi kısalmıştır. Yeni yöntemle, özel mikroskoplar kullanılarak yapılan ameliyatlar mikrocerrahi fıtık ameliyatı ya da mikrodiskektomi olarak adlandırılmaktadır.

Mikrocerrahi Fıtık Ameliyatı Nasıl Yapılır?

Mikrodiskektomi bel bölgesinden yapılır. Bu nedenle hasta ameliyat masasına yüzüstü yatar. Genel anestezi kullanılır. Operasyon genellikle bir ila iki saat sürer.

Doğrudan etkilenen disk üzerinde 1.5 - 2 cm'lik bir kesi yapılır. Cerrah, kesi sayesinde omurgaya ulaşır.

Ameliyat gözlükleri veya ameliyat mikroskobu, cerrahın sinir kökünü net bir şekilde görmesini sağlar.

Makas benzeri bir aletle cerrah hasarlı fıtık dokuyu çıkartarak sinir üzerindeki baskıyı hafifletir.

Kesi dikişle kapatılır.

Hasta genellikle aynı gün veya ertesi sabah taburcu edilir.

Ameliyat sonrası omurilik siniri artık omurganın içinde ihtiyaç duyduğu alana sahip olduğu için sinirin sıkışmasından kaynaklanan ağrı anında kaybolur.

Op.Dr. Doğan Şensoy

Beyin ve Sinir Cerrahisi

VALİ SELÇUK ASLAN HASTANEMİZİ ZİYARET ETTİ



Valimiz Sayın Selçuk Aslan, hastanemizi ziyaret etti. Valimiz Aslan'a İl Sağlık Müdürümüz Dr. Yasin Yılmaz, İl Emniyet Müdürümüz İbrahim Ergüder, İl Jandarma Komutanımız Jandarma Albay Murat Kılıç işlek etti. İşletme Müdürümüz İsmail Altın kurum faaliyetleri konusunda brifing verdi.

ADET DÜZENSİZLİĞİ

Normal bir siklus 21-45 gün arasındadır. Her kadının kendine özel bir siklusu vardır ve anormal uterin kanama alışılmış olan adet düzeninden sapma olarak karşımıza çıkar. Adet kanamasının miktarında artış, normalde olması gereken zamandan erken ya da daha geç olma, ara lekelenme şikayetlerinin hepsi kanama düzensizliği olarak kabul edilir. Kanama düzensizliği olan her kadında öncelikle

gebelik ve jinekolojik maligniteler dışlanmalıdır. Bu iki durumun dışında ise en sık rahim duvarı kaynaklı polipler veya myomlar yumurtlama ile ilgili sıkıntılarda görülür. Bazı kişilerde pıhtılaşma bozuklukları ya da kullanılan kan sulandırıcı ilaçlar da kanama bozuklukları yapabilmektedir. Kanama düzensizliği mevcut ise mutlaka bir jinekoloğa başvurulmalı, ayrıntılı anamnez alınmalı ve sonrasında jinekolojik muayene yapılmalıdır.

Op. Dr. Sevgi Selen
Kadın Hastalıkları ve Doğum

DAMAR SERTLİĞİNE DİKKAT EDİLMELİ

Sağsız Davranışları

Değiştirme:

Sağlığınıza zarar veren alışkanlıkları bırakın, örneğin uyuşturucu madde kullanımı.

Aile Öyküsü ve Genetik Riskleri Düşünme:

Aile geçmişinizi ve genetik risk faktörlerinizi değerlendirin ve doktorunuzla bu konuda konuşun.

Düzenli Tıbbi Takip:

Herhangi bir sağlık sorununuz varsa veya risk altındaysanız, düzenli olarak doktorunuzla iletişimde olun ve tavsiyelerine uyun. Kalp ve damar sağlığını korumak, uzun vadeli bir çabadır. Yukarıdaki önerilere uyarak sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, kalp ve damar hastalıklarının riskini azaltabilir. Ancak herhangi bir sağlık sorununuz varsa veya özel bir tıbbi öneri almanız gerekiyorsa, bir sağlık profesyoneliyle görüşmek önemlidir. (Bitti)



Doç. Dr. Ekin İLKELİ
Kalp Damar Cerrahisi

CHECK UP

En kıymetli varlığınız sağlığınıza.
Sağlığınıza Ertelemeyin.

Bu nedenle herhangi bir sağlık sorununuz olmasa da düzenli doktor kontrollerinizi ve gerekli hallerde tedavinizi ertelemeyin.

Check Up Paketlerimiz İçin Bizi Arayın!

KİŞİLERDE KEMİK KIRIKLARI MEVSİMSEL DEĞİŞİKLİK GÖSTEREBİLİYOR



Kişilerde kemik kırıkları mevsimsel değişiklik gösterebiliyor. Dünyada ve

Türkiye'de her yıl ciddi oranda kırık vakalarıyla karşılaşıldığına işaret eden uzmanlar "Çocuk kırıklarını yazın daha çok görürken, kış mevsiminde düşme kaynaklı kırıklar ve özellikle yaşlı kırıklarının daha çok arttığını görüyoruz. Kırıklar, aslında sayı itibarıyla halk sağlığı sorunu oluşturacak düzeyde yüksek oranda. Sonrasında da önemli bir morbidite (hastalık) ve mortalite (ölüm) sebebi olabiliyorlar" bilgisini paylaştılar.

Yaşlılarda daha çok kalça kırıklarının ortaya çıktığını, ayrıca el bileği, omuz ve dirsek kırıklarının da sık görüldüğünü vurgulayan uzmanlar, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Kalça kırıkları hastalarda önemli problemlere yol açıyor. Kişiler 65 yaşını geçtikten sonra, her 10 yılda bir artan riskle kalça kırıkları daha çok görülüyor. Bunun sebebi temelde kemik erimesi. Kemik erimesi kalça kırığı riskini oldukça artırıyor. Yaşlılarda kalça kırığı ameliyatlarının riskleri olsa da ameliyat edilmemeleri daha ciddi problemler ortaya çıkarıyor. Bu nedenle hastaların mümkün olan en kısa sürede ameliyat edilmeleri önem taşıyor. Kalça kırığı yaşandıktan sonra ortalama ilk 24-48 saat içerisinde hastaların ameliyat edilmeleri lazım. Ardından da mümkün olan



en kısa sürede yürümelerini sağlamak hedefleniyor."

Hastaların ameliyat sonrası genellikle yürüteç veya koltuk değneği desteğiyle yürüdüğünü aktaran uzmanlar yaşlılıkta kalça kırığı gibi ciddi problemlerin önüne geçebilmek için şu önerilerde bulundu:

"Kalça kırıklarında en temel problem kemik erimesi. Kemik erimesinin engellenmesi, tanı koyulduğunda da hızlıca tedavi edilmesi gerekir. Erken yaşta itibaren yeterli düzeyde kalsiyum alınması kemik erimesinin önlenmesi açısından önem taşıyor.

Çünkü 20'li yaşların sonuna doğru vücuttaki kalsiyum maksimum düzeye ulaşıyor, ondan sonra tedrici bir kayıp başlıyor. Bu kayıp her 10 yılda artarak devam ediyor. Özellikle kadınlarda menopoz sonrasında daha da hızlı bir kayıp görülüyor. Dolayısıyla maksimum kalsiyum düzeyinin sağlanması, kişilerin düzenli egzersiz yapmaları, gün ışığı almaları, obeziteden ve yandaş birtakım hastalıklardan korunmaları gerekir. Kemik erimesi tespit edildiğinde de hızlıca tedavi yoluna gidilmeli ki kırık riski azalsın.

Osteoartrit

Bütün yaş gruplarında görülebilir

Hastalık bütün yaş gruplarında ve her iki cinsten de ortaya çıkabilir. Fizik tedavi, ağrı kesiciler ve ağırlı eklem için kortizon şırınga edilmesi belirtilerin hafifletilmesini sağlar.

Osteoartrit; osteoartroz olarak da bilinir, yaşlanma sürecinin sonucunda ortaya çıktığı sanılan ve eklemlerde yapı ve işlev bozukluğuna yol açan hastalıktır. Vücut ağırlığı, vücudun duruşu, ortopedik bozukluklar ve bir eklem sürekli örselenmesine yol açan yaralanmaların da hastalığın oluşmasında rol oynayabileceği saptanmıştır. Erken evrelerde eklem kıkırdağında yumuşama ve sınırlarında düzensizlik görülür; zamanla kıkırdağın yıkıma uğraması altındaki kemiğin korumasız kalmasına neden olur. Kemik sertleşir, zedelenen eklem dokusunda yeniden yapılanma başlar.

Zedelenme düzeyiyle orantılı olmayan eklem ağrısı vardır. Eklemlerdeki katılaşma hareketle ortadan kalkar. Bu belirtiler kadınlarda menopozdan sonra oldukça sık görülürse de hastalık bütün yaş gruplarında ve her iki cinsten de ortaya çıkabilir. Fizik tedavi, ağrı kesiciler ve ağırlı eklem için kortizon şırınga edilmesi belirtilerin hafifletilmesini sağlar. Osteoartritte ilk örselenen dokunun eklem değil çevresindeki kemik dokusu olduğuna ilişkin kanıtlar elde edilmiştir. Bu kemik normal olarak eklem için darbelerin etkisini hafifleten bir tampon işlevi görürse de, sık sık yinelenen darbelerle mikroskopla görülebilecek kadar küçük, çok sayıda kırık oluşur; kemik dayanıklılığını ve yenilenme yeteneğini yitirir.



Uzun yaşamanın sırrı: Egzersiz

Uzun yaşamı araştıran bilim insanları onlarca yıl boyunca yaşlanmayı yavaşlatacak sihirli bir ilaç bulmaya çalıştı. Çok sayıda araştırma, henüz hiçbir ilacın ömrünüze daha fazla yıl ekleyecek kapasitesinin olmadığını gösteriyor. Ancak en azından şimdilik çözüm oldukça basit: Daha fazla hareket edin. Egzersizle uyarılan kas ve kemik büyümesi, yaşlı yetişkinlerin rahat hareket etmesine, az yorulmasına ve düşmelerden meydana gelen ölümlerin azalmasına önemli rol oynuyor. Düzenli egzersiz, Alzheimer, kanser, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi yaşa bağlı bazı hastalıkların gelişme riskini azaltabilir. Egzersizin hücre yaşlanmasını azalttığını gösteren çalışmalar yaygınlaştı. Hücrelerimiz yaşlandıkça bölünmeyi bırakır ve bu durum da yaşa bağlı birçok hastalığa neden olur.

Peki ne kadar egzersiz yapmalıyız?

Araştırmacılara göre halihazırda aktif hareket eden kişilerin herhangi bir miktar fiziksel aktivite yapması ömrünü uzatmaya yeterli olabiliyor. Sağlık kurumları yetişkinlerin haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta egzersiz yapmasını öneriyor. Yaklaşık on



yıl boyunca 650 binden fazla yetişkine ilişkin veriyi analiz eden bir araştırma ekibi, hareketli olanları hareketsiz olanlarla karşılaştırıldığında ömürlerinin 1,8 yıl arttığını keşfetti. Üstelik bu kişiler sağlık kurumlarının önerdiği aktivite süresinin yarısını gerçekleştiriyordu. Haftada yaklaşık beş ila sekiz saat egzersiz yapanlar ortalama 4,2 yıl daha uzun yaşıyor. Uzmanlar, "Yaptığımız egzersiz süresi ve dakika başına kaç yıl kazandığımız açısından bakıldığında bu çok büyük bir kazanç" şeklinde

görüş belirtiyorlar.

2012 yılında yayınlanan çalışma, aktif ve orta derecede obez olanların, normal kilolu ancak hareketsiz olanlara kıyasla 3 yıl daha uzun yaşadığını buldu. Fiziksel aktivite ve ölüm oranlarını inceleyen daha yeni araştırmalar da bu bulguları destekledi. Egzersiz yapmak, bağışıklık fonksiyonunu iyileştirmek, iltihabı azaltmak ve insülin duyarlılığını artırmak gibi yollarla yaşlanmanın gecikmesini sağlıyor.

Hekime başvurmayı ihmal etmeyin

ARTAN GRİP VAKALARINA KARŞI UYARI YAPILDI



Son günlerde acil servis ve polikliniklerde yoğunluğa neden olan solunum yoluyla bulaşan enfeksiyon hastalıklarına karşı Covid-19 döneminde olduğu gibi maske, mesafe ve hijyen öneriliyor. Uzmanlar, son günlerde sık görülen gribal enfeksiyon ve solunum yoluyla bulaşan hastalıklarla ilgili değerlendirmede bulundu.

Yurtta etkili olan soğuk algınlığı ve grip vakalarındaki artışının beklenen durum olduğunu, son haftalarda grip ve soğuk algınlığı vakalarında ciddi artış görüldüğünü belirten Uzmanlar "Bu tek bir virüse ait salgın değil, Covid-19, influenza virüs yani grip vakalarını görüyoruz, grip dışı nezle

ya da soğuk algınlığı dediğimiz yüksek ateşin olmadığı, burun akıntısı, burun tıkanıklığı, hapşırma ve gözlerde sulanma gibi şikayetlerle seyreden nezle ya da soğuk algınlığı vakaları da

görüyoruz" dediler. Özellikle 65 yaş üzeri ve kronik bronşit, astım, koroner arter hastalığı, kalp yetmezliği ya da diyabet gibi ek hastalığı olanlarda influenza enfeksiyonlarının daha ağır seyrettiğine dikkati çeken uzmanlar grip aşısına çok rağbet edilmediğini dile getirdiler. Bu gruptakilerin grip aşılarını yaptırdıklarında hastalık bulaşa bile entübasyon, yoğun bakıma yatış ve diğer komplikasyonların daha az görüldüğünü aktaran uzmanlar, bu gruptakilere henüz grip geçirmedilerse influenza aşılarını mutlaka yaptırmalarını önerdi. "Her sene beklediğimiz, gözlemlendiğimiz bir şey. Bağışıklık

sistemini güçlendirecek uyku düzenine ve beslenmeye dikkat edersek hastalık daha hafif geçirilebilir. Korkulacak bir durum yok. Son 2-3 haftadır yoğunluk yaşıyoruz, mevsim geçtikçe vakalar azalacaktır" diyen uzmanlar salgın hastalıklardan korunmada en etkili yöntemin maske, hijyen ve mesafe olduğunu vurguladı. Uzmanlar daha sonra şu görüşlere yer verdiler: "Özellikle hasta kişilerden uzak durulmalı, hastalık belirtisi olan çocukları okula göndermemeliyiz, kalabalık ortamlarda bulunuyorsak maske kullanmalıyız. Alışveriş merkezleri, toplu taşıma araçlarında maske takarsak, özellikle hasta olanlar maske takarsa hastalığı sağlıklı kişilere bulaştırmamış olur. Bu hastalık ateş, baş ağrısı, kas-eklem ağrısı, öksürük, halsizlik, iştahsızlık gibi semptomlarla da seyreder. Solunum yoluyla bulaştığı için, havalar da soğuk olduğundan kapalı ortamlarda daha fazla vakit geçiriyoruz, okullar açık bu yüzden bulaş bu mevsimde daha fazla oluyor."

Soğuk hava astım hastalarını tetikliyor

Kış mevsimiyle birlikte etkisini gösteren soğuk hava, astım hastalarını zorluyor. Uzmanlar özellikle çok soğuk havalarda astım hastalarının dışarı çıkmamasını öneriyor. Eğer çıkmaları gerekiyorsa da mutlaka önlem almaları tavsiye ediliyor.

Hava yollarının daralmasıyla seyreden ve geçici ataklarla ilerleyen bir hastalık olan astımın ortaya çıkışının pek çok sebebi var. Bunları genetik yatkınlıklar, mevsimsel ve çevresel faktörler olarak özetlemek mümkün.

Özellikle kış aylarıyla birlikte ön plana çıkan bir çevresel faktör var ki, mutlaka hastaların dikkat etmesi gerekiyor. Çünkü sıcak kadar soğuk hava da astım hastalarını sıkıntıya sokuyor.

Astım göğüste sıkışma, nefes darlığı, aldığı nefesin yetmemesi hissi, dışarıdan duyulabilen hırıltı görülebiliyor. Daha nadir olmakla birlikte öksürük de karakterize olabiliyor. Gelen ataklar hastayı etkileyen faktör neyse, ona maruz kalındığında ortaya çıkar. Astım kronik bir hastalık. Tıpkı diyabet ya da hipertansiyon gibi doktor kontrolünde tedavi gerektiriyor. Ancak bazı astım türlerinde çevresel faktörlere dikkat edildiği takdirde hastalık uzun zaman atak göstermeden sessiz kalabiliyor. Astım ataklarının şiddeti kişiden kişiye değişebiliyor. Bu, maruziyetin ve atağın şiddetiyle alakalı olarak değişkenlik gösteriyor. Duruma göre hastalar, astım atakları geçirdiğinde ayakta tedavi edilebildiği gibi hastaneye yatmaları da gerekebilir.

GRİPTEN kurtulmanın 9 kısa yolu

Gribi hızlı bir şekilde atlatmanın en iyi yolu dinlenmek ve susuz kalmamak. Kara mürver ekstresi iyileşme süresini yarı yarıya azaltabilir. Gripten hızlı kurtulmak için 9 önemli ipucu: Grip semptomları genellikle yaklaşık bir hafta sürer, daha hızlı iyileşmek istiyorsanız şu uyarıları dikkate almalısınız:

1. Evde kalın

Vücudunuzun grip virüsüyle savaşmak için zamana ve enerjiye ihtiyacı vardır, bu da günlük rutininizin ikinci plana atılması gerektiği anlamına gelir.

2. Susuz kalmayın

Vücudunuzun kaybedilen sıvıyı yerine koymak için bol miktarda sıvıya, hatta

enfeksiyonla mücadele etmek için daha fazlasına ihtiyacı vardır. Su en iyisidir ancak bitkisel çaylar veya ballı çay da içebilirsiniz. Ancak alkol ve kafeinden uzak durun.

3. Bol bol uyuyun

Her zamankinden daha erken yatın ve uyuyun. Dinlenme ve uyku aynı zamanda zatürre gibi ciddi grip komplikasyonları riskinizi de azaltır.

4. Nefesinizi açın

Daha kolay nefes almak ve daha iyi bir gece uykusu çekmek için ekstra bir yastık kullanın, yatmadan önce sıcak bir duş alın.

5. Sağlıklı beslenin

Taze meyve ve sebzeler, virüsle savaşırken bağışıklık sisteminizi güçlendiren önemli vitaminler, mineraller ve antioksidanlar sağlar.

6. Havaya nem katın

Kuru hava semptomlarınızı daha da kötüleştirebilir. Bir buhar makinesi havaya nem katar ve tıkanıklığın

giderilmesine yardımcı olabilir.

7. Kara mürveri deneyin

Mürver yüzlerce yıldır soğuk algınlığı ve grip tedavisinde kullanılır. Plasebo kontrollü bir çalışmada, günde dört kez mürver pastili tüketen grip hastalarında 48 saat sonra ateş, baş ağrısı, kas ağrıları, burun tıkanıklığı ve öksürükte azalma görüldü. Başka bir çalışmada, grip benzeri semptomları olan ve günde dört kez 15 mililitre mürver şurubu alan 60 kişinin semptomlarında, plasebo alan kişilere göre dört gün daha erken iyileşme görüldü. 312 uçak yolcusu üzerinde yapılan daha büyük bir araştırma, günde üç kez alınan mürver ekstresi kapsülünün, soğuk algınlığını, grip semptomlarını ve süresini azalttığını buldu.

8. Bir kaşık bal tüketin

Bal, boğaz ağrısını veya öksürüğü yatıştırmak için oldukça yaygın bir doğal ilaçtır. Balı çayla karıştırmak, grip semptomlarınızı tedavi ederken aynı zamanda susuz kalmanın harika bir yoludur.

9. Olumlu kalın

Olumlu düşüncelerle tıkalı burnunuzu açamayabilir veya ateşinizi düşüremeyebilirsiniz, ancak genel iyileşmenize yardımcı olabilir.



Zirkonyum Diş Kaplama Nasıl Yapılır?

Zirkonyum diş kaplama, doğal ve estetik bir gülüş için en çok tercih edilen uygulamalardan biridir. Zirkonyum; beyaz renkli, parlak ve dayanıklı bir madde olması sebebiyle diş kaplamada tercih edilir. Seramik ya da porselen kullanılarak üretilen zirkonyum, metal destekli diş kaplamalarına göre daha doğal ve daha estetik sonuçlar verebilir. Beyaz dişlere ve özgüvenli, estetik bir gülüşe sahip olmak isteyen ve diş etleri metale reaksiyon gösteren hastaların diş yüzeyleri zirkonyum ile kaplanabilir. Bunun yanında çürük dişlerin yenilenmesinde de zirkonyum diş kaplama uygulaması tercih edilebilir. Zirkonyum diş kaplama hem ön hem de arka dişlere uygulandığında estetik görünümün yanında oldukça sağlam bir uygulama haline gelir. Zirkonyum diş kaplamada kırılma, oksitlenme ya da aşınma gibi durumların meydana gelme ihtimali düşüktür. Zirkonyum Diş Kaplama Süreci Nasıl İşler? Zirkonyum diş kaplama uygulaması sırasında dişler belli bir oranda küçültülmelidir. Bu işlem için hastaya lokal anestezi uygulanır. Zirkonyum ve porselen/seramik bir araya getirilirken dişe en uygun renk tonu hedeflenir. Geçici süreyle denenen kaplamada renk uyumu sağlanırsa ve herhangi bir rahatsızlık meydana gelmezse, zirkonyum diş kaplama dişlere daimi olarak uygulanır. Sürecin ardından düzenli olarak doktor kontrollerinin yapılması tavsiye edilir.

UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAMANIN SIRRI AĞIZDA



Ağzımız virüsler, mantarlar ve 700 bakteri türüne ev sahipliği yapıyor. Son araştırmalar gösteriyor ki Alzheimer'dan kansere kadar pek çok hastalığı ağız mikrobiyomumuzu sağlıklı bir dengede tutarak savuşturabiliriz. Son araştırmalar gösteriyor ki önemli olan inci beyazı dişlere sahip olmanın yanı sıra, ağız mikrobiyomumuza bakmaktır. Ağız hijyeninin bozulmasına izin vererseniz, oradan gelen kötü bakteriler vücudun her yerine yayılabilir, kardiyovasküler hastalıklardan kansere, Alzheimer hastalığından damar tıkanıklığına kadar sorunlara neden olabilir veya sorunları şiddetlendirebilir. Her şeyi dengede tutmak en azından sağlık gerilemesini engeller. Bu sadece diş fırçalamak anlamına gelmiyor, diş eti hastalığına karşı yeni aşıları ve hatta diş etlerini bir oral mikrobiyom replasmanı ile yıkamayı da içerebilir. Bağırsak mikrobiyomumuzun sağlığını etkilediğini ve hatta duygusal

durumumuzla bağlantılı olduğunu biliyoruz. Oral mikrobiyom çok daha az dikkat çekiyor ancak en az onun kadar önemli olduğu da artık kabul ediliyor. Son zamanlarda DNA dizileme teknolojisi hızla gelişti ve ağızımızdaki mikropları kataloglamamıza olanak sağladı. Bu sayede artık insanların ağızında yaşadığı bakteri türlerinin artan sayıda hastalıkla ilişkili olduğunu görüyoruz. Örneğin, diş eti hastalığı olan kişilerin, sağlıklı insanlarla karşılaştırıldığında yaşamları boyunca kansere yakalanma olasılığının yüzde 20 daha fazla olduğu anlaşıldı. Ama belki de en çarpıcı örnek Alzheimer hastalığı. Diş eti hastalığı olan kişilerin, yavaş yavaş insanların anılarını, kişiliklerini ve bilişsel işlevlerini yok eden bu duruma yakalanma riskinin daha yüksek olduğu görülüyor. Ağız sağlığımızla olan ilişkimizi yeniden düzenlememiz gerekiyor çünkü buna dikkat etmenin daha uzun, daha sağlıklı bir yaşamın reçetesi olduğu ortada.

Diş beyazlatma estetik bir görünüm sağlıyor

Diş beyazlatma, dişlerin doğal beyaz rengine yakın bir renge dönüştürülmesini sağlayan bir kozmetik diş hekimliği işlemidir. Diş beyazlatma hakkında daha detaylı bilgi şu şekildedir: Beyazlatma yöntemleri: Diş beyazlatma işlemi, diş hekimleri tarafından ofis beyazlatma ve evde kullanılan beyazlatma ürünleri olmak üzere iki yöntemle uygulanır. Ofis beyazlatma, diş hekiminizin ofisinde gerçekleştirilen bir işlemdir ve genellikle daha hızlı ve etkilidir. Evde kullanılan beyazlatma ürünleri ise diş hekiminiz tarafından reçete edilen jeller, diş beyazlatma kalemleri veya diş beyazlatma şeritleri olabilir. Beyazlatma yöntemlerinin etkililiği: Beyazlatma yöntemlerinin etkililiği, dişlerin mevcut rengine ve diş beyazlatma ürünlerinin kullanımına bağlıdır. Bazı dişler, doğal olarak daha beyazdır ve daha az beyazlatma gerektirebilir. Ayrıca, diş beyazlatma ürünleri düzenli kullanıldığında daha etkili sonuçlar verir. Yan etkiler: Diş beyazlatma işlemi, diş hassasiyeti, diş eti tahrişi ve ağız içi yanıklar gibi bazı yan etkilere neden olabilir. Bu yan etkiler genellikle geçici olur ve düzenli diş bakımı ile önlenir. Sonuç olarak, diş beyazlatma işlemi, estetik amaçlı olarak tercih edilen bir diş hekimliği işlemidir. Ancak, diş beyazlatma işlemi öncesinde, diş hekiminiz ile görüşerek, sağlığınıza uygun olup olmadığını tespit etmelisiniz.

Anne Adaylarına İmplant Yapılır mı?

İlknur
Çöpür
Diş Hekimi

Hastalarımıza hamilelik döneminde implant uygulamasını önermemekteyiz. İmplant uygulaması cerrahi bir işlem olup işlem sonrası hastamıza ağrı kesici ve 5-7 gün süreyle antibiyotik kullanmasını tavsiye etmekteyiz. Oysaki anne adaylarının gebelik sürecinde ilaç kullanımını asgari düzeyde (zorunlu haller hariç) tutmak amaçlanmaktadır. Bu nedenle hastalarımıza hamilelik öncesinde implant uygulamasını gerçekleştirip, implant üzeri dişlerin hamilelik sonrasında tamamlanacağı şekilde planlama yapılmasını tavsiye ediyoruz.

Hamilelik Döneminde Diş Ağrısı Çekmemek İçin Neler Yapılmalı?

Önerimiz hamilelik öncesinde diş bakımı ve tedavileri konusunda hastalarımızın gerekli kontrollerden geçmeleri ve varsa tedavilerini yaptırmalarıdır. Hamilelik döneminde hormonal değişikliklerden dolayı gebeler hastalıklara daha yatkın hale gelmekte ve küçük bir rahatsızlık, hamilelik döneminde artmakta ve hastamız ağrı-sızı içinde kliniğimize başvurmaktadır. Özellikle hamileliğin birinci ve üçüncü

evrelerinde hastaya hiçbir diş tedavisi için müdahale edilmemesi önemlidir. Diş rahatsızlıklarında bazı ilaçları kullanılması zorunlu olacağından hamilelik öncesi gerekli kontrollerin tamamlanması hem hamileliğin rahat geçirilmesi hem de hamilelik sonrası dönemde sağlıklı dişlere sahip olunmasında önemli rol oynayacaktır. Hamilelik döneminde dişler daha hassas hale gelebilir. Diş rahatsızlığı, diş eti kanaması gibi problemi olan hastalarımız mutlaka bir diş hekimine başvurmasını tavsiye ediyoruz.

Bulantı dönemlerinde diş bakımı

Gebeliğin ilk aylarda mide bulantısı ve kusma gibi şikâyetler varsa ağız su ile çalkalanması ve dişlerin hafifçe fırçalanması dişlerde çürüme ve diş eti iltihabı olasılıklarını azaltabilmektedir. Mide bulantısı ve kusma gibi durumlarda mide asidinin ağza gelmesi ve ağızda bir süre kalması dişlerde çürüme ve diş eti iltihabı oluşmasının sebeplerindedir. Tavsiye edilen su ile ağız çalkalama ve hafif fırçalama ağızdaki asidik ortamı dengeler ve asidin sebep olacağı problemler giderilmiş olur.

B12 EKSİKLİĞİ VÜCUTTA BİRÇOK SAĞLIK SORUNUNA NEDEN OLABİLİYOR



Depresyon,
odaklanma
sorunu,

uykusuzluk... B12 vitamini eksikliği vücutta pek çok sağlık sorununa sebep oluyor. Azalan B12 vitamini dışarıdan takviyeyle normal seviyesine çıkarılabiliyor. Doğal yollardan bu vitamini yükseltmek içinse hayvansal gıdalarla dengeli bir şekilde beslenmek gerekiyor.

İnsan vücudu işleyişini sağlıklı bir şekilde sürdürmek için pek çok vitamine ve minerale ihtiyaç duyuyor. Alfabenin harfleriyle isimlendirilen bu vitaminlerin her birinin sağlığa farklı bir etkisi bulunuyor. Son zamanlarda adını sıkça duyduğumuz ve pek çok kişinin eksikliğinden muzdarip olduğu B12 vitamini de bunlardan biri... B12 vitamini hücre içindeki proteinlerin sentezinde görevlidir. Özellikle DNA, RNA yapımındaki birtakım amino asitlerin iletilmesini sağlar.

B12 ne işe yarıyor?

B12'nin suda eriyen vitaminler grubundan olduğunu belirten uzmanlar "Özellikle kemik iligindeki kan yapıcı hücreler ile santral sinir sistemindeki hücrelerimizin çoğalmasında ve vücuttaki protein sentezi için gerekli biyokimyasal reaksiyonlarda rol alır" diyerek



B12'nin öneminde dikkat çekiyor. Uzmanlar, B12'nin vücutta üstlendiği görevi ise şöyle açıklıyor:

"Hücre içindeki proteinlerin sentezinde görevlidir. Özellikle DNA, RNA yapımındaki birtakım amino asitlerin iletilmesini sağlar. Son zamanlarda çok sık kan tetkiki yapmamız sebebiyle normal test kitinin referans aralıklarının altında B12'yi klinik belirti vermeden tespit ediyoruz. Hastalarda çok tipik klinik bir tablo olan, örneğin megaloblastik anemi, spinal kort (omurilik) hasarı dediğimiz ağır nörolojik durumlar oluşmayabiliyor. Önceden bu kadar sık bakılmadığı için ve replasmanı bu kadar yoğun olarak yapılmadığından daha ağır klinik tablolar oluşabiliyordu. Halsizlik, zaman zaman unutkanlık veya huzursuzluk gibi birçok hastalıkta görülebilen birtakım belirtiler olabilir"

Çocuklarda kışla birlikte RSV vakaları arttı

Çocuklarda mevsimsel etkiyle üst solunum yolu enfeksiyonlarında artış yaşanıyor. Uzmanlar, Özellikle 0-2 yaş aralığındaki bebekler açısından risk oluşturan Respiratuar Sinsityal Virüsle (RSV) sık karşılaştıklarını açıkladı.

Uzmanlar, çocuklarda son dönemde en sık görülen enfeksiyonlar ve korunma yöntemlerine ilişkin bilgileri paylaştı. Havanın soğuması, kapalı alanlarda geçirilen sürelerin uzamasıyla birlikte çocuklarda enfeksiyonların görülme sıklığının arttığını dile getiren uzmanlar, "Her kış mevsiminde olduğu gibi bu dönemde de çocuklarda artan acil servis ve poliklinik başvurularıyla karşılaşıyoruz. Havalarda soğuması, çocukların kapalı alanlarda daha fazla kalmasıyla birlikte özellikle üst solunum yolu enfeksiyonlarında artış görüyoruz" ifadelerini kullandı.

Uzmanlar, üst solunum yolu hastalıklarının özellikle okul ve kreşe giden çocuklarda fazla görüldüğüne, ağırlıklı olarak ateş, öksürük, boğaz ağrısı, burun akıntısı, hapşırma şikayetlerinin ortaya çıktığına işaret etti. Özellikle küçük çocuklarda, üst solunum yolu enfeksiyonlarının ilerlemesi sonucu bronşiolit ve zatürre gibi daha ağır alt solunum yolu enfeksiyonlarıyla da karşılaştıklarını aktaran uzmanlar, sözlerini şöyle sürdürdü: "Toplumda ve yatan çocuk hastalarımızda yaygın olarak Respiratuar Sinsityal Virüsü (RSV) görüyoruz. Ayrıca bu aylarla birlikte grip etkeni olan influenza vakaları da artmaya başlıyor. Şimdilik yatan hastalarımız içinde influenza'yı ciddi boyutta görmesek de artışı mevcut. Daha büyük yaşta okul çağı çocuklarında ise şu an en sık halk arasında 'beta' olarak bilinen A grubu beta hemolitik streptokok dediğimiz bakteriyel enfeksiyonla karşılaşıyoruz. RSV, özellikle 2 yaşın altındaki bebekler açısından yüksek riskli bir hastalık. Bronşiolit dediğimiz, bebeklerde soluk alıp verirken hışıltıya (ısıklı benzeri ses) neden oluyor. Bebeklerinde öksürük, nefes alıp vermede zorluk gibi şikayetlerle bizlere başvuruyor aileler. Eğer üzerine bakteriyel enfeksiyon bindiyse daha ağır tablolar da oluşabiliyor."

Beyni en hızlı yaşlandıran nedenler

Zihinsel yaşlanmanın 60-65 yaşlarından itibaren başladığı düşünülür. Oysa beyin 30'lu yaşlarda yaşlanmayla ilgili değişiklikleri göstermeye başlar ve bu değişikliklerin kişinin günlük yaşamına yansımaları 40'lı yaşlarda olur. "Ancak sağlıklı bir yaşam tarzı bilişsel gerileme hızını yavaşlatma ve bunamayı önleme konusunda güçlü bir etkiye sahiptir. Bazı alışkanlıklar, hastalıklar ve çevresel faktörler ise beyni hızlı yaşlandırabilir" diyen uzmanlar bu faktörleri şöyle sıraladı:

1-Kalitesiz uyku

Uygunun sağlığımız için önemi artık bilimsel olarak da ispatlandı. Ne kadar uyuduğumuz kadar, ne zaman uyuduğunuz ve ne kadar derin uyuduğunuz da önemli. Gece 23.00'te uykuda olmak ve ortalama 7-9 saat uyku ardından sabah 08.00'de uyanmak en ideal uyku düzenidir. Gece 23.00 civarında başlayan ve gece 04.00'e kadar devam eden derin uyku dönemi beyin ve vücut sağlığımız için gerekli olan hormonların üretildiği saattir. Derin uyku sırasında beynimizde çalışmaya başlayan derin

temizlik sistemi -glimfatik sistem- beyinde tüm vücutta biriken toksinleri ve zararlı maddeleri temizler

2-Sağlıksız beslenme

Beynimiz tüm vücudumuzun yüzde 2'sini oluşturmasına rağmen enerjimizin yüzde 20'sini kullanır. Beynin katı yapısı yüzde altmış yağdan oluşur. Beynimiz aslında en yağlı organımızdır, sinir hücreleri iletkenliğini sağlamak, myelin dediğimiz sinir kılıfını yapmak için yağ ihtiyacı vardır. Sağlıklı yağlar tüketmek yerine bol karbonhidratlı, hamur işi ve tatlı tüketmek beyinin çalışma kapasitesini azaltır ve erken yaşlanmasına neden olur. Beyninizi Omega 3 ile zenginleştirin. Çok fazla karbonhidrat tüketiyorsanız insülin direnci gelişecek, kilo alacaksınız ve kronik hastalıklar devreye girecektir.

3-Kronik hastalıklar

Kolesterol yüksekliği, kalp ritim ve kapak bozuklukları, hipertansiyon ve diyabet beyni yıpratıcı hastalıklar arasında yer alır. İyi kontrol edilemeyen şeker ve kan basıncı düzeyleri, kalp ritmini etkileyen durumlar ve damar sertliğine neden olabilen kolesterol yükseklikleri, beyin kanlanmasını bozarak yavaş veya ani gelişen beyin hasarına yol açabilir. Dolayısıyla bu hastalıklar kontrol altında tutulmalıdır.

4-Hareketsizlik

Egzersiz mucize bir ilaç gibidir, düzenli yaptığınızda daha az doktora gittiğinizi göreceksiniz. Sağlık harcamalarınız azalacak, geceleri daha iyi uyuyacaksınız, kendinizi daha iyi hissedecek, işlerinizde daha üretken olacaksınız ve kronik hastalıklara yakalanma riskiniz de azalacak. Bu reçete hemen herkeste işe yarıyor ve hiçbir yan etkisi yok. En düşük dozu bile etkili. Üstelik bedava! Hareketsizlik küresel ölüm nedenleri arasında dördüncü sırada. Bilim insanları, uzun süre hareketsizliği, sigara, diyabet, kalp ve damar hastalıklarından bile daha tehlikeli buluyor.

5-Stres

İş yoğunluğu, boşanmak, bir yakını kaybetmek gibi stresli yaşam olayları beyni yaşlandırır. Stres ne kadar artar ve kronikleşirse bilişsel işlevler de o kadar fazla etkilenir. Uzun süreli stres Alzheimer için risk olarak kabul edilir.

6-Obezite

Araştırmacılar, obez kişilerin beyininin anatomik olarak 10 yıl daha yaşlı görüldüğünü buldu. Ayrıca, aşırı kilolularda normal kilolulara göre beyin dejenerasyonu çok daha fazladır. Bu da beyin dokusu kaybı, beyin işlevlerini görememesine neden olur.

İŞİTME KAYBI OLAN KİŞİLERDE CİHAZ KULLANMAK ÖMRÜ UZATABİLİR



Yeni yapılan bir araştırma, işitme kaybı olan kişilerden cihaz kullananların, kullanmayanlara kıyasla daha uzun yaşayabileceğini ortaya koydu.

Araştırmacılar, işitme kaybının ömrü kısalttığına dair bir araştırmadan esinlenerek, işitme cihazının insan ömrü üzerindeki etkisini inceledi. Ulusal Sağlık ve Beslenme Değerlendirme Anketi'nin 1999-2012 yıllarında yaklaşık 10 bin işitme kaybı olan kişi üzerinden elde ettiği verileri inceleyen araştırmacılar, bu kişilerle tekrar temasa geçerek şu anki sağlık durumlarını sorguladı.

Bu kişilerden 1863'ü işitme kaybı olduğunu belirtirken 237'si düzenli olarak işitme cihazı kullandığını bildirdi. Araştırma sonucunda, işitme kaybı olan kişiler arasında cihaz kullananların, kullanmayanlara kıyasla daha uzun yaşama olasılığının yüzde 24 arttığı ortaya çıktı.

Araştırmanın branş uzmanı, "Bu sonuçlar heyecan verici çünkü işitme cihazlarının insanların sağlığı üzerinde koruyucu etkisi olabileceği ve erken ölümü önleyebileceği önerisini sunuyor." ifadesini kullandı. Araştırmanın sonuçları, "The Lancet Healthy Longevity" dergisinde yayımlandı.

Araştırma sonucunda, işitme kaybı olan kişiler arasında cihaz kullananların, kullanmayanlara kıyasla daha uzun yaşama olasılığının yüzde 24 arttığı ortaya çıktı.



İşitme cihazı kullanmanın önemi

Müdahale edilmeyen işitme kaybının insanlarla iletişim ve genel hayat kalitesi üzerindeki olumsuz etkisi birçok araştırma ile kanıtlanmışken işitme kaybı endişesi olan bir kişi ortalama 5 yıl sonra ilk kulak muayenesini oluyorum. Yapılan araştırmalar işitme kaybı olmasına rağmen işitme cihazı kullanmayan kişilerin depresyon, yalnızlık, toplumdaki soyutlanma, endişe ve tatminsizlik gibi duygusal şikayetlere sahip olma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu gösteriyor.

- ◆ Gürültülü ortamlarda konuşmaları anlamakta zorlanıyorsanız,
- ◆ Söylenenleri duyuyor fakat anlamıyorsanız,
- ◆ Dikkat dağınıklığı yaşıyorsanız,
- ◆ Yüksek sesle konuşuyorsanız,
- ◆ Dudak okuma ihtiyacı duyuyorsanız,
- ◆ Kulağınızda çınlama, uğultu varsa, işitme kaybı yaşıyor olabilirsiniz.

Gündelik hayatınıza daha kolay adapte olabilmek için işitme testinizi yaptırıp sizin için en doğru cihazları odyologlarımızın yönlendirmesiyle seçebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için bizimle iletişime geçin!
444 9 530



Ücretsiz İşitme Testi ve Danışmanlık

Uzman ekiplerimiz tarafından ücretsiz işitme testi ve kişiselleştirilmiş danışmanlık hizmeti alın. İşitme sorununuza yönelik en uygun çözümü bulmanıza yardımcı oluyoruz.

444 9 530

www.ramsesisitme.com

