



MHRS RANDEVUSUYLA MUAYENE ORANI YÜZDE 60'A ÇIKARILACAK



Merkezi Hekim Randevu Sistemi (MHRS) üzerinden yapılan randevulu hasta muayene sayısı da yüzde 48'den yüzde 60'a yükseltilecek.

Sağlık Bakanı Dr. Fahrettin Koca, sosyal medya hesabından yaptığı açıklama ile Merkezi Hekim Randevu Sisteminde (MHRS) iki yeni uygulama başladığını duyurdu. Bakan Koca, "MHRS randevu sorunları, beklenen iyileşme sağlanıncaya dek, odaklanacağımız bir numaralı konudur. Sistemde oluşan gereksiz yük artışı ve vakit kaybına karşı iki uygulama başladı. Zamanın kullanımında karşılıklı bir başarı, bizi şu an hayal edilemeyen noktalara götürebilir" ifadelerini kullandı. Buna göre MHRS üzerinden randevu alıp gitmeyen ve iptal de etmeyen kişiler, 15 gün süreyle tekrar aynı branşta randevu alamayacak. Ayrıca aldığı randevunun öncesinde aynı branşta muayene olan ve bu nedenle randevusu boş geçtiği saptanan kişiler için de aynı durum geçerli olacak. Bu iki uygulamayla,

hastaların MHRS randevuları konusunda zorluk yaşamasının önüne geçilmesi amaçlanıyor.

MHRS üzerinden randevu alıp gelmeyenlerin oranı son 1 ayda yüzde 21 olarak gerçekleşti. Bu oran, muayene ihtiyacı olan hastaların hekime erişiminde engel oluşturuyor.

Yeni uygulama kapsamında MHRS üzerinden randevu alındığında vatandaşların karşısına "Sayın vatandaşımız, randevunuza gitmeme veya gitmeyeceğiniz randevunuzu iptal etmeme durumunda aynı branşta tekrar randevu almanız ancak 15 gün sonra mümkün olacaktır." uyarısı çıkıyor. Randevulara gidemeyecek olan hastaların, randevusunu iptal etmesi diğer hastalara yer açılması yönünden önem taşıyor.

Sistemde hem internet sitesi üzerinden, hem de SMS ve sesli arama yoluyla randevu hatırlatma veya iptal servisleri bulunuyor.

112 Acil Çağrı Merkezi Çalışanları Gereksiz Çağrılardan Şikayetçi



Emniyet, sağlık, jandarma, itfaiye, AFAD ve orman birimleriyle beraber koordineli çalışan Çağrı Merkezi, vatandaşlara kesintisiz hizmet sunuyor.

Vatandaşlardan gelen acil çağrıları ilk karşılayan Merkezde, ambulans talepleri, münferit asayiş ve trafik olayları ilgili kurumlara yönlendiriliyor. 112 Acil Çağrı Merkezi Sorumluları, acil olmayan çağrılar da aldıklarını belirterek, şunları söyledi:

"Bugün bile 'Ocağım bozuldu, gelip tamir eder misiniz?', 'Düdüklü tenceremin kapağı açılmıyor, yardımcı olur musunuz?', gibi talepler olabiliyor. Bazen taksi talebinde bulunabiliyorlar ya da otobüs saatlerini öğrenmek isteyebiliyorlar. Maalesef bunun gibi çağrılarla da mücadele etmek zorunda kalabiliyoruz. Bu noktada da vatandaşlarımızdan isteğimiz, yapılan bu tarz çağrılar, acil çağrıların önüne geçmiş oluyor. Bizim için bir saniyenin bile önemi var. Vatandaşlarımızdan bu konuda hassasiyet göstermelerini ve gereksiz yere aramamalarını önemle rica ediyoruz."

Dr. Yasin YILMAZ
Düzce Sağlık İl Müdürü



7 Nisan Dünya Sağlık Günü ve Haftası Kutlu Olsun

Dünya Sağlık Günü, her yıl 7 Nisan'da Dünya Sağlık Örgütü'nün ve diğer ilgili kuruluşların sponsorluğunda kutlanan küresel bir sağlık bilinci günüdür.

1948'de DSÖ Birinci Dünya Sağlık Asamblesi'ne sahip oldu. Asamble, her yıl 7 Nisan'ı 1950'den itibaren Dünya Sağlık Günü olarak kutlamaya karar verdi. Dünya Sağlık Günü, Dünya Sağlık Örgütü'nün kuruluşunu belirtmek için düzenlenmiştir ve kuruluş tarafından her yıl küresel sağlık için büyük önem taşıyan bir konuya dünya çapında dikkat çekme fırsatı olarak görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre sağlık, yalnızca hastalık ve sakatlıkların olmayışı değil; fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halidir. Sağlık ırk, din, politik görüş, ekonomik ve sosyal durum ayrımı yapılmaksızın her insanın temel haklarından biridir.

Sağlıklı yaşam, her insanın doğumuyla birlikte elde ettiği ve insan olmaktan dolayı kazandığı bir haktır. Sağlık kavramı hayatımızda hiç bir kavramla değiştirilemez veya ölçülemez. Sağlıklı toplumlar için öncelikle toplumun en küçük yapı taşı bireyin sağlıklı olması gerekir. Bireyler sağlıklı olduğunda toplumlar da sağlıklı olur. Sağlık hakkının korunmasında birey, sağlık çalışanları ve toplumun tüm bileşenlerinin sorumluluğu vardır. Ancak devletin ya da yönetenlerin sorumluluğu en önemlisidir. Bu sorumluluğun anlaşılması ve sağlık hakkının tüm politikalarla ilişkilendirilmesi gerekmektedir.

Dünya Sağlık Haftası'nda bütün vatandaşlarımıza, sevdikleriyle birlikte sağlıklı bir yaşam diliyor, vatandaşlarımızın ve tüm çalışanların Sağlık Haftasını kutluyorum.



KANSER HAFTASI İÇİN STANT AÇILDI



Müdürlüğümüz Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı ekiplerince; 1-7 Nisan Ulusal Kanser Haftası etkinlikleri kapsamında; kanser hastalığına karşı toplumu bilinçlendirmek ve kanserde erken teşhisin önemine vurgu yapmak amacıyla; ilimiz merkezinde bulunan bir alışveriş merkezin farkındalık standı açıldı. Ekiplerimizce standımızı ziyaret eden vatandaşlarımıza kanserde erken teşhisin önemi, kanser türlerinin risk faktörleri, belirtileri, tanı ve tedavi yöntemleri, kanserden korunma yolları ve sağlıklı yaşam konularında bilgilendirmelerde bulunularak hazırlanan broşürlerin dağıtımı gerçekleştirildi.

Tüberküloz farkındalık eğitimleri devam ediyor

Müdürlüğümüz Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı ekiplerimizce, Dünya Tüberküloz günü kapsamında; Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü çalışanlarına yönelik tüberküloz farkındalık eğitimi düzenlendi. Tüberküloz il Koordinatörü Uzm. Dr. Esra TOKTAY ORUÇ tarafından verilen eğitimde, tüberküloz hastalığı ve hastalıktan korunma yolları konusunda



katılımcılara bilgilendirmelerde bulunularak hazırlanan broşürlerin dağıtımı gerçekleştirilmiştir.

60 Yaş üstü doktorlar özel sağlık kuruluşlarında çalışabilecek

Sağlık Bakanlığınca hazırlanan Özel Hastaneler Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik, Resmi Gazete'de yayımlandı. Yeni düzenlemeyle 60 yaşını dolduran tabipler ile engellilik oranı en az yüzde 60 olan tabipler, kadro şartı aranmaksızın bir özel sağlık kuruluşunda çalışabilecek. Bu düzenleme çerçevesinde görev yapan hekimler, yönetmeliğin diğer maddeleri kapsamında kadrolu veya kadro dışı geçici çalışmayacak. Halihazırda birden fazla özel sağlık tesisinde çalışan tabipler, mevcut çalışma şekliyle görevlerini sürdürmeye devam edecek. Ancak özel sağlık kuruluşundan ayrılmaları halinde bu hakları sona erecek. Yönetmelik yürürlüğe girdi.

YILLIK SÖZLEŞME

Değişiklikle yönetmeliğin "Vakıf Üniversitelerine ait hastaneler ve vakıf üniversiteleri ile özel hastane işbirliği" başlıklı ek 8. maddesine yeni fıkra eklendi.

Buna göre, muayenehanesi bulunan hekimler, Tababet ve Şuabatı Sanatlarının Tarzı İcrasına Dair Kanun kapsamında, hizmet bedeli hasta tarafından karşılanmak ve Sosyal Güvenlik Kurumundan talep edilmemek kaydıyla muayenehanesine müracaat eden hastalarının tedavisini, yıllık sözleşme yapmak suretiyle ilgili branşta hizmet sunan vakıf üniversite hastanelerinde yapabilecek.

Dünya Sağlık Örgütü'nün Görevleri

Örgütün amaçları vardır ve bu amaçları yerine getirmek için uygulanan görevler aşağıda belirtilmiştir..

- *-Sağlık alanında uluslararası nitelik taşıyan çalışmalarda yönetici ve koordinatör makamı sıfatıyla hareket etmek.
- *- BM, İhtisas Kuruluşları, sağlık idareleri, meslek grupları ve keza uygun görülecek diğer örgütlerle fiali bir iş birliği kurmak ve sürdürmek.
- *- Hükümetlere, istek üzerine, sağlık hizmetlerinin güçlendirilmesi için yardım yapmak.
- *- Uygun teknik yardım yapmak ve acil durumlarda, hükümetlerin istekleri ya da kabulleri ile gereken yardımı yapmak.
- *- BM'in isteği üzerine, manda altındaki ülkeler halkı gibi özelliği olan topluluklara sağlık hizmetleri götürmek ve acil yardımlar yapmak ya da bunların sağlanmasına yardım etmek.
- *- Epidemiyoloji ve istatistik hizmetleri de dahil olmak üzere gerekli görülecek idari ve teknik hizmetleri kurmak ve sürdürmek.
- *- Epidemik, andemik vb. hastalıkların ortadan kaldırılması yolundaki çalışmalarını teşvik etmek ve geliştirmek.
- *- Gerektiğinde diğer İhtisas Kuruluşları ile iş birliği yaparak kazalardan doğan zararları önleyebilecek önlemlerin alınmasını teşvik etmek.
- *- Gerektiğinde diğer İhtisas Kuruluşları ile iş birliği yaparak, beslenme, mesken, eğlence, ekonomik ve çalışma koşullarının ve çevre sağlığı ile ilgili diğer bütün unsurların iyileştirilmesini kolaylaştırmak.
- *- Sağlık geliştirilmesine katkıda bulunan bilim ve meslek grupları arasında iş birliğini kolaylaştırmak.
- *- Uluslararası sağlık sorunlarına ilişkin sözleşmeler, anlaşmalar ve tüzükler teklif etmek, tavsiyelerde bulunmak ve bunlardan dolayı Örgüt'e düşebilecek ve amacına uygun görevleri yerine getirmek.
- *- Ana ve çocuk sağlığı ve refahı lehindeki hareketleri geliştirmek, ana ve çocuğun tam bir değişme halinde bulunan bir çevre ile uyumlu halde yaşamaya olan kabiliyetlerini arttırmak.
- *- Ruh sağlığı alanında özellikle insanlar arasında uyumlu ilişkilerin kurulmasına ilişkin her türlü faaliyetleri kolaylaştırmak.
- *- Sağlık alanında araştırmaları teşvik ve rehberlik etmek.
- *- Sağlık, tıp ve yardımcı personelin öğretim ve yetiştirilme normlarının iyileştirilmesini kolaylaştırmak.
- *- Gerekirse diğer ihtisas kuruluşları ile iş birliği yaparak kamu sağlığı, hastane hizmetleriyle sosyal güvenlik de dahil koruyucu ve tedavi edici tıbbi bakıma ilişkin idari ve sosyal teknikleri incelemek ve tanıtmak.
- *- Sağlık alanında her türlü bilgi sağlamak, tavsiyelerde bulunmak ve yardımlar yapmak.
- *- Sağlık bakımından aydınlatılmış bir kamuoyu oluşumuna yardım etmek.
- *- Hastalıkların, ölüm nedenlerinin kamu sağlığı uygulama metotlarının uluslararası nomanklatürlerini tayin etmek ve ihtiyaca göre yeniden gözden geçirmek.
- *-Teşhis yöntemlerini gerektiği kadar standart hale getirmek.
- *- Yiyeceklere, biyolojik, farmasötik ve benzeri ürünlere ilişkin uluslararası normlar geliştirmek, kurmak ve bunların kabulünü teşvik etmek.
- *- Genel olarak Örgüt'ün amacına ulaşmak için gereken her önlemi almak.

BADEMCİK İLTİHABI GELİŞİM BOZUKLUĞU YARATABİLİYOR

Çocuklarda sıkça rastlanan bademcik iltihabı basit gibi görünen ciddi bir sorun. Kolayca tedavi edilebilen bademcik iltihabı ihmal edildiğinde çocuğun gelişimini kalıcı olarak etkileyen sonuçlara yol açabiliyor. Kış aylarında sık karşılaşılan üst solunum yolu enfeksiyonları yaş ayırt etmeksizin herkesi etkiliyor. Ancak içlerinden bir tanesi var ki, özellikle çocukluklarda görülüyor. Söz konusu hastalık, çocukların boğazında büyük sıkıntılara sebep olan bademcik iltihabı.

Bağışıklık sisteminin bir parçası olan bademciklerde gelişen iltihap, sık tekrar etmesi durumunda cerrahi yöntemlerle alınıyor. Aileler ise bu noktada çocukları bir operasyona gireceği için ister istemez büyük endişeye kapılıyor. Hatta ameliyatın gerekli olup olmadığı konusunda şüpheye bile düşüyorlar.

Çocuktaki semptomların laboratuvar bulgularına bakarak bakteriyel mi yoksa viral kökenli mi olduğunu anlamamız lazım. Eğer bakteriyel ise antibiyotiklerle tedavi edilmeli. Çünkü bakteriyel bademcik iltihaplarında lokal apseler olabilir. Hatta tedavi edilmezse ateşli romatizma hastalığı gibi uzak eklemlerde ve kalpte sorun yaratabilir.

Bademcik iltihabının her yaşta çocukta görülebildiğinin altını çizen uzmanlar "2 yaşından sonra sıklığı artıyor. Bakteriler veya virüsler buna sebep oluyor. Bir kere geçirilmesinin çok önemi yok ama bazı çocuklarda çok sık tekrar ediyor" diyor ve

şu görüşlere yer veriyorlar: "Burnun arkasında, boğazda ve dilin iki yanında bir araya gelmiş lenf dokuları var. Bunlardan biri bademcikler diğeri ise geniz eti. Bakteriler veya virüsler buralarda iltihap gelişmesine neden oluyor. Çocuktaki semptomların laboratuvar bulgularına bakarak bakteriyel mi yoksa viral kökenli mi olduğunu anlamamız lazım. Eğer bakteriyel ise antibiyotiklerle tedavi edilmeli. Çünkü bakteriyel bademcik iltihaplarında lokal apseler olabilir. Hatta tedavi edilmezse ateşli romatizma hastalığı gibi uzak eklemlerde ve kalpte sorun yaratabilir."

Bademcik iltihabı tedavi edilebilen bir hastalık olsa da kimi durumlarda kesin çözüm için cerrahi müdahale gerekebiliyor. Buna karar vermek için birtakım kısıtlara bakılıyor. Uzmanlar hangi durumlarda bademciklerin operasyonla alınmasına karar verdiklerini şöyle açıklıyor: "Bakteriyel sebeplerle bademcik iltihabı çok sık tekrar ediyorsa alınması gerekir. Çok siktan kasıt nedir dersiniz son 3 senede 3 kere ya da son 2 senede 4 kere veya son 1 sene içinde 5 kere olursa sık tekrar eden olarak tanımlanır ve alınması gerekir. Bazen de enfeksiyon olmaz ama bademcikleri o kadar büyümüştür ki, hastanın solunum yolunu tıkar. Çocuk gece uyuyamaz, uyurken horlar, hırıldar. Hatta apne dediğimiz nefes durmaları olur. Bu durumda da alınması gerekir. Bir de bazen bademcik dokusunun etrafında apseleşme oluyor. Eğer bu apseleşme meydana gelirse, o zaman da bademciğin alınması gerekiyor."

GIDA BOYALARI ÇOCUKLARIN SAĞLIĞINI OLUMSUZ ETKİLİYOR

Renklendiricilerin pek çoğu belirlenen yasal mevzuatlar çerçevesinde gıdaların içerisinde yer alıyor. Asıl sorun ise belirlenen standartlara uyulmuyarak gıdalarda kullanılan renklendiriciler.

Gıdaları daha iştah açıcı ve dikkat çekici şekle büründürmek için kullanılan renklendiricilerin sağlık üzerindeki etkisi öteden beri tartışılan bir konu. Yasal çerçevede kullanılmayan ürünler sağlığı bozuyor. Bu durumdan en fazla etkilenenler ise çocuklar.

Rengarenk şekerlemeler, pastalar ve içecekler... Rafları süsleyen birbirinden renkli gıdalar her yaşta insanı cezbediyor. İşte ürünleri bu kadar albenili yapan ise "gıda boyası" olarak bilinen renklendiriciler. Bu renklendiricilerin pek çoğu belirlenen yasal mevzuatlar çerçevesinde gıdaların içerisinde yer alıyor. Asıl sorun ise belirlenen standartlara uyulmuyarak gıdalarda kullanılan renklendiriciler.

Gıda endüstrisinde gıda boyaları doğal (havuç yağı, pancar tozu vb.) ve sentetik (tartrazin, quinoline yellow vb.) olarak gıda bileşimleri içerisine katılıyor. Tabii gıda boyaları içerisinde yer almayan, taklit ve tağşiş

amacıyla zaman zaman ucuz ve maliyeti düşük olan, üstelik halk sağlığında ciddi tehlike yaratan farklı maddeler de kullanılıyor. Gıda endüstrisindeki firmalar ürünlerin daha lezzetli, besleyici, çekici ve güvenli olması için çaba harcıyorlar. Bu nedenle yiyecek ve içecek üreticileri kitle pazarına hitap etmek için doğal ve sentetik olarak üretilen renklendiricileri ürünlerine gıda katkı maddesi olarak dahil ediyor. Fakat yasal olmayan bu toksik (zehirli) maddeler halk sağlığı açısından kanser ve ölümlere kadar varabilen sonuçlar yaratıyor. Tüketiciler açısından, renklendiricilerden kaynaklanan asıl sorun, yasal olanların güvenli kullanım dozlarının aşılması, bilinmemesi ya da diğer amaçlı (hile) renklendiricilerin gıda sanayinde kullanılması.



Tüberkülozdan korunmak mümkün

Verem bulaşıcı bir hastalık olmasına rağmen, günümüzde başarıyla tedavi edilebiliyor. Korunmanın en etkin yolu ise hastalığı taşıyan kişilerin tespit edilip erkenden tedavisine başlanmasından geçiyor. Bebeklik çağında uygulanan BCG aşısı da yine hastalıktan korunmada etkin bir role sahip. Tüberküloz hastalığı üç haftadan daha fazla devam eden öksürük, balgam, öksürmekle kan gelmesi, göğüs ağrısı, nefes alırken ağrı, öksürürken ağrı, yorgunluk, ateş, gece

terlemeleri, iştahsızlık, istemsiz kilo kaybı ile karşımıza çıkıyor. Verem hastalığından korunmanın en etkili yolu, hastaların bir an önce tespit edilip uygun tedaviye başlanmasından geçiyor. Günümüzde kullanılan ilaçlar ile tedaviye başlandıktan 2-3 hafta sonra bulaştırıcılığın büyük oranda kaybolduğuna dikkat çeken uzmanlar "Bu nedenle hasta kişilere bir an önce tanı koyup tedaviye başlamak toplumu hastalıktan korumanın en etkili, en hızlı, en kolay ve en ucuz yolu" diyor.

Uzm. Dr. Farrukh BAYRAMOV Kardiyoloji

- Hipertansiyon (Yüksek Tansiyon)
- Kalp Yetmezliği
- Ritim Bozuklukları (Aritmi)
- Kolesterol Yüksekliği
- Koroner Arter Hastalığı (Kalp Damar Tıkanıklığı)

- Kalp Kapak Hastalıkları
- Periferik Arter Hastalığı
- AORT Anevrizması
- Miyokard infarktüsü (Kalp Krizi)
- Bayılma (Senkop)

Danışma Hattı
0 380 524 16 66

duzcecagsuhastanesi
www.cagsuduzce.com



Uzm. Dr. Fatih GÜLLÜK İç Hastalıkları (Dahiliye)

- Tiroid Hastalıkları
- Akciğer Hastalıkları
- Böbrek Hastalıkları
- Karaciğer Hastalıkları
- Romatizmal Hastalıklar
- Kansere Taraması
- Şeker Hastalığı (Diyabet)
- Vitamin Eksiklikleri

- İnsülin Direnci
- Üst ve Alt Solunum Yolu Hastalıkları
- Enfeksiyon Hastalıkları
- Hipertansiyon
- Sindirim Sistemi Hastalıkları
- Kansızlık
- Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları

Danışma Hattı
0 380 524 16 66

duzcecagsuhastanesi
www.cagsuduzce.com



SKOLYOZUN BELİRLENMESİNDE AİLELERE BÜYÜK GÖREV DÜŞÜYOR



Uzmanlar, çocuklarda ergenlik öncesi skolyozun (omurga eğriliği) belirlenmesinde ailelere önemli görevler düştüğünü belirterek, "Anneler, babalar ergenlikte çocuklarının mutlaka omuz, kalça dengelerinin, belleri ile kolları arasındaki mesafenin simetrik olmasına dikkat etmelidir. Bu aşamada yakaladığımız birçok çocuğu ileride cerrahi ihtiyacı olmadan tedavi ve takip etme şansımız olabiliyor" dedi.

Uzmanlar skolyozun önden bakıldığı zaman omurganın eğriliğini ifade ettiğini belirterek, 10 derecenin üstünde çıktığı zaman skolyoz tanımını aldığı ifade etti. Genellikle hastaların duruş bozukluğu şeklinde hastaneye başvurduklarına dile getiren uzmanlar "Çekilen grafilerin

de ölçüleri sonucunda belirli derecelerde skolyoz tanımı koyuluyor. Kız çocuklarında daha fazla görülür, doğumda olabilir, ileri yaşlarda kırık, enfeksiyon, tümör, kireçlenme gibi durumlarda da meydana gelebilir. Tedavisinde egzersiz, fizik tedavi, korse kullanılır. İleri yaşlarda cerrahi olarak tedavi

yapılabilir" ifadelerine yer verdi.

Erken tanının önemi

En sık görülenin nedeni tam aydınlatılmayan skolyoz grubu olduğunu dile getiren uzmanlar bu konuda şu görüşlere yer verdiler; "Bunlar ergenlik yaşındaki çocuklarda görülen ve cerrahiye önüne geçilebilecek kısımdır. Anneler babalar ergenlikte çocuklarının mutlaka omuz, kalça dengelerini, belleriyle kolları arasındaki mesafenin simetrik olmasına dikkat etmelidir. Bu aşamada yakaladığımız birçok çocuğu ileride cerrahi ihtiyacı olmadan tedavi ve takip etme şansımız olabiliyor.

Biraz daha büyük gruplarda, enfeksiyon, tümör, ramotolojik, sedromik hastalıklar nedeniyle omurgalarda eğrilik olabiliyor. Bazen çok ilerleyip komplikasyonlar oluşturabiliyor. Belirli bir derecenin

üzerini ameliyat ediyoruz. Hastaya daha uzun ve kaliteli bir yaşam sağlamak ve derecesinin ilerlemesini engellemektir. Bazen de çok ileri yaşlarda kemik erimesi, kemik kırığı omurga eğriliği olabiliyor. Bunlara kanal darlıkları sinir sıkışması eşlik edebiliyor. Öncelikle kanal darlığı ve sinir sıkışmasını ortadan kaldırıp omurganın eğriliğini düzeltebiliyoruz." Aileler dikkat

Ailelere bu noktada yapabileceklerini anlatan uzmanlar, "Çocuğu banyoya, denize girerken anneler çocuklarının arka ve önden baktıkları zaman omuz dengelerinin eşit olup olmadığına bakabilirler. Göğüs hizaları eşit mi, sırtlarından baktıkları zaman bel kıvrımları simetrik mi, kollarıyla bel kıvrımları arasındaki mesafe eşit mi bunlara dikkat edilmelidir. Sırtlarına bakıldığı zaman kaburgada bir tarafında şişlik var mı, öne doğru eğildiği zaman kaburga kısmının bir tarafında eğilme var mı bu gözlemlenebilir. Kafalarına yatmayan bir şey varsa asimetrik dendiği zaman ortopedi ve travmatoloji doktoruna görünmeleri gerekir" diye konuştu.

Her 3 kişiden biri boyun ağrısından yakınır

(Bir önceki sayıdan devam)



BOYUN FITIĞI TEDAVİSİNDE SON ÇARE AMELİYAT

Şikayeti olan hastalara gereken muayeneler ve tetkikler yapıp tanı konulduktan sonra tedavi sürecine başlanır. Sanılanın aksine fıtık tedavisinde ilk çözüm cerrahi müdahale değildir.

Hastaların büyük çoğunluğuna yatak istirahati, ilaç tedavisi veya fizik tedavi yeterli gelir. Başlangıç döneminde şiddetli ağrı varsa istirahat ve ilaçlar verilir. Ağrı azaldığı dönemde ise fizik tedavi programı önerilir.

Boyun fıtıklarının çoğunda fizik tedavi ile düzleme sağlanır. Yumuşak doku ve sinir kökü baskısına bağlı ağrıları gidermek ve spazm oluşan kasları gevşetmek için kızıl ötesi ışınlar, sıcak uygulamaları, ultrason ve elektriksel uyarı uygulanır.

ORTALAMA 10 HASTADAN 1'İ CERRAHİ MÜDAHELEYE UĞRAR

Cerrahi tedavi ancak ilerleyici kas gücü kaybı, duyu kusuru ve refleks kaybı olacak şekilde kol sinirlerine ve omuriliğe baskı yapan boyun fıtıklarında, tedaviye rağmen şikayetleri süren hastalara, omurga kırığı ile omurga kayması olanlara, ciddi omurilik ve sinir baskısı olanlara yapılır. Ayrıca omurgada tümörü veya enfeksiyonu olan hastalara da yine cerrahi tedavi uygulanır.

Günümüzde uygulanan cerrahi operasyonlar boyun fıtığında kesin çözüm sağlıyor. Üstelik, yeni yöntemler, gelişebilecek olan komplikasyonların da ortadan kalkmasını sağlayabiliyor.

Masa başında çalışanlar, kol destekli bir sandalyede, omuzları geride ve ayakları yere değecek şekilde oturmalıdır. Sırt ve bel bölgesine arkadan destek verip enseye de bir yastık ile destek sağlanmalıdır. Sandalyeden öne doğru kayarak kalkılmalıdır.

Uzun süre bilgisayar kullanmak, kitap ve gazete okumak, televizyon izlemekten kaçınılmalıdır. Yüksekten merdiven kullanarak bir şey alınmalıdır. Ani ve sert hareketlerden kaçınılmalıdır. Özellikle iş yaparken rahat ve sıkımayan kıyafetler giyilmelidir. Masada otururken kısa aralar verip, ayağa kalkınmalıdır. Kısa yürüme ve gerinme egzersizleri yapılmalıdır. Çok sayıda veya kalın yastıkla yatılmamalı, televizyon izlerken kanepenin koluna başınızı dayayıp, uyuva kalınmamalıdır. Ayrıca telefonun ahizesini omuz ile boynuzun arasına sıkıştırarak konuşulmamalıdır. Omurga sağlığı için yüzülmelidir.

Sporda yaralanmalara neden olan 7 önemli hata



Sporun pek çok faydası olsa da hatalı yapıldığı takdirde spor yaralanmalarına neden olabileceğine dikkat çeken uzmanlar

spor yaparken kaçınmanız gereken hataları anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu Yeni başladıysanız dikkat: Sporda yaralanmalara neden olan 7 önemli hata

Günümüzde yoğun iş temposuna rağmen spora zaman ayıran kişilerin sayısı gün geçtikçe artıyor. Zira, sportif faaliyetler bedensel ve psikolojik sağlığınıza çok önemli katkı sağlıyor. Öyle ki düzenli yapılan spor sağlıklı bir vücut yapısı, güçlü kaslar ve düzgün bir postüre sahip olmamanın yanı sıra günlük yaşamın stresiyle daha kolay baş etmemizde ve daha üretken çalışmamızda önemli bir rol üstleniyor.

1. Spora ısınmadan başlamak

Doğrusu: Spora başlamadan önce, ısınma egzersizlerini yaparak kaslarınızı hazır hale getirmeyi alışkanlık edinmeniz çok önemli. Bu egzersizler vücuttaki kan akışı ile dokulardaki oksijen miktarını artırarak kaslara esneklik kazandırıyor. Bunun aksine soğuk kaslarla yapılan ani hareketler ise kas yaralanmaları, esneklik kazanılmadan yapıldığında menisküs yırtığı gibi sorunlara zemin hazırlıyor.

2. Sporun hemen öncesinde aşırı yemek

Doğrusu: Spor yaparken kullanacağınız enerjiye uygun beslenmeye özen gösterin. Spor saatine çok yakın zamanda aşırı tüketilen yemeğin ardından kan dolaşımı kaslardan uzaklaşıp daha çok sindirim sistemine yöneliyor. Bu durum da hem rahatsızlık hissi, hem de erken yorulmalara neden oluyor.

3. Vücudu susuz bırakmak

Doğrusu: Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında

su içmeyi ihmal etmeyin. Aşırı susamışlık hissi, yorgunluk, baş ağrısı ile bedensel olarak ağırlaşma hissi veya idrar renginde koyulaşma su kaybının işaretleridir. Bu durumda spora devam etmemeli ve mutlaka hızlıca sıvı alarak vücuttaki kayıp yerine konmalıdır. Aksi halde kas krampları gibi önemli sorunlar gelişebilir.

4. Aşırı yorgun ve bitkin günlerde spor yapmak

Doğrusu: Aşırı yorgun ve bitkin haldeyken dikkat ile denge duygusu azaldığı için bu dönemlerde spor yapmak yaralanma riskinin artmasına sebep oluyor. Dolayısıyla kendinizi aşırı yorgun ve bitkin hissettiğinizde basit fiziksel aktiviteler dışında spor yapmayı ertelemeniz gerekiyor.

5. Kısa sürede sonuç almaya çalışmak

Doğrusu: Özellikle spora yeni başlayan kişilerin yaptıkları en önemli hatalardan biri, spordan kısa sürede yüksek bir verim alma hayali oluyor. Vücut yapısına uygun olmayan ya da aşırı yüksek tempo ve sıklıkta yapılan sporlar yine aşırı kullanım yaralanmaları olan kas ve eklem hasarlarının yanı sıra kalp ve dolaşım sisteminde önemli sorunlara yol açabilir.

6. Geç saatlerde spor yapmak

Doğrusu: Geç saatlerde ve şiddetli yapılan spor uyku düzenini olumsuz yönde etkileyebiliyor. Özellikle sabahları güneşin doğuşuyla başlayan hormonal ritmin bozulmasına ve kortizolün artmasına sebep olarak vücudun iç dengesinin bozabiliyor.

7. Uygun olmayan kıyafet ve ekipman kullanmak

Doğrusu: Soğuk havalarda dışarıda spor yapacaksanız çok kalın ve yünlü kıyafetleri tercih etmeyin. Bunun yerine terletmeyen ama vücut ısını koruyan kıyafetler giyin. Ayrıca ayakkabınızın yapacağınız sporun zeminine uygun özelliklere sahip olması gerekir.

SEPSİSTE ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIYOR



Halk arasında “kan zehirlenmesi” olarak bilinen sepsis, hemen müdahale edilmediği takdirde ölüme varan sonuçlar doğurabiliyor. Belirtileri pek çok hastalıkla benzerlik gösterdiği için doğru tanı koyulması tedavideki kilit noktayı oluşturuyor.

Enfeksiyonlar, virüsler ve bakterilerin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri yadsınamaz bir gerçek. Her yaş grubundan insanda türlü hastalıklara sebep oluyorlar. Bunların büyük çoğunluğu hayati tehlike yaratmadan rahatça tedavi edilebiliyor. Ancak bazen ölüme varan ciddi sonuçlar yaratabiliyorlar. Tıpkı halk arasında “kan zehirlenmesi” diye anılan sepsiste olduğu gibi.

Enfeksiyon hastalıklarına sebep olan parazitler, maya hücreleri kan dolaşımına karışarak tüm vücuda yayılıyor. Bu da vücut savunma sistemlerini harekete geçiriyor. Kontrolsüz bir yanıt ortaya çıkıyor. Multipl (çoklu) organ bozukluklarıyla beraber

seyrederek karaciğer, akciğer, kalp, beyin gibi birçok sistemi etkiliyor.

Sepsisin ortaya çıkmasından sonra kısa sürede tanısının koyularak tedaviye başlanması gerektiğinin altını çizen uzmanlar “Hastalar kısa sürede tedavi edilmezse yüzde 50 ila 70 arasında ölüme sebep oluyor. Ancak tanı erken koyulur ve tedaviye başlanırsa hastalar, yüzde 80 ila 90 oranında şifa ile taburcu edilebiliyor” diyor.

İmmün sistemi baskılanmış kişilerde sepsisin daha fazla görüldüğünün altını çizen uzmanlar sözlerine şöyle devam ediyor: “Şeker hastaları, böbrek yetmezliği olanlar, siroz hastaları, dalak ameliyatı olanlar ya da doğuştan dalağı olmayanlar, AIDS’li ve kanserli hastalar, ileri yaştaki insanlar, kortizon tedavisi görenler gibi vücut savunma sistemi bozulan kişilerde daha fazla görülebiliyor.”

6 Kişiden 1’i Migrenle mücadele ediyor

Dünya üzerinde milyonlarca insanı etkileyen nörolojik bir hastalık olan migren, yoğun baş ağrılarının neden olabileceği bir hastalık olarak biliniyor. Türkiye’de ise ortalama her 6 kişiden biri migrenle mücadele ediyor.

Hormonal değişiklikler, çevresel faktörler, gıda ve egzersiz gibi tetikleyici faktörlerin neden olduğu migren, çeşitli semptomların eşlik ettiği zayıflatıcı baş ağrılarının neden olabileceği karmaşık bir hastalıktır. Ancak uzmanlar migren ağrısını önlemek için de yaşam tarzında yapılacak bazı değişiklikler olduğunu belirtiyor.

Hastalar bazen migren ortaya çıkmadan önce kendini yorgun hissetmek, belirli yiyecekleri özlemek, ruh halindeki değişiklikler veya ense sertliği gibi uyarı semptomları yaşayabilirler. Bazıları ise görme sorunları yaşar, başları döner ve hatta konuşmakta zorluk çekerler. Uzmanlar migren için şu tespiti yapıyorlar, “Ne yazık ki migren için kesin bir tedavi yok, ancak uyumak veya karanlık bir odada yatarak ışığa karşı hassasiyeti azaltmak gibi çözümlerle semptomları giderilebilir. Bunun nedeni, seslerin ve parlak ışıkların sıklıkla

migreni daha da kötüleştirebilmesidir.” Yeterince uyumak, düzenli zamanlarda yemek yemek ve daha az kafein içmek de migren ağrılarını yönetmenize yardımcı olmak için doktorlar tarafından öneriliyor.

MİGRENİ ÖNLEMENİN İÇİN YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ

Migreni neyin tetiklediğini bilmek ve bunları hafifletmek için yaşam tarzı değişiklikleri yapmak migreni durdurmaya yardımcı olabilir.

Uzmanlara göre bazı gıdalar migreni tetikleyebilir. Bu nedenle, hangi yiyecek veya içeceklerin potansiyel olarak tetiklediğini not etmek yardımcı olabilir. Aynı zamanda susuz kalmamanız ve içtiğiniz kafeinle alkol miktarını sınırlamanız da ağrılar için yardımcı olabilir. Sağlıklı kiloyu korumak, düzenli beslenmek, düzenli egzersiz yapmak ve uyunun yanı sıra stresi yönetmek de migreni azaltabilecek faktörler arasında sayılıyor.

DİYETLERDE
YO YO SENDROMU

Aleyna Pak/ Diyetisyen

zararlı alışkanlıklardan uzak durduğu, daha fazla su içerek sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi ve yaşam kalitesini arttırmayı hedeflemektir. Bunun aksine yetersiz ve dengesiz, çok düşük kaloride uygulanan, hızlı bir kilo kaybı sağmayı hedefleyen diyetler kişide kas kaybı, birtakım vitaminlerin eksilmesine bağlı halsizlik ve uyku hali, sosyal ortamdan geri kalma, depresif ruh haline sebep olacaktır. Bu tarzda uygulanan diyetler genellikle çok kısa süreli olacaktır ve kişide yeni bir beslenme alışkanlığı oluşturmayacaktır. Buna bağlı olarak ideal kiloya ulaşıldığında eski beslenme alışkanlıklarına geri dönülerek verilen kilonun çok daha fazlası geriye alınacaktır.

- Zayıflama ilaçları
- Bilinçsiz diüretik yada laksatif kullanımı
- Çok sık şekilde yapılan çok düşük kalorili diyet listeleri
- Kişinin hastalıkları, beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzına uygun olmayan diyet listeleri
- Duygusal açlık gibi durumlar Yo Yo etkisini çok daha fazla tetikleyecektir.

YO YO SENDROMUNUN SONUÇLARI

Sürekli kilo almanın yada vermenin oldukça ciddi sonuçları olabilmektedir.

- Yavaşlayan metabolizma, ilerleyen dönemlerde tekrar çok sıkı diyetler uygulanıldığı halde istenilen kilo kazanılmamasına yol açacaktır. Bu durumda vücut bir tür direnç göstermektedir.

Kilo artışı çok kolay gerçekleştiği halde kilo verimi oldukça zor olmaktadır. Buna bağlı olarak da obezite riski artmaktadır.

- Çok sık yapılan diyetler sonucunda motivasyon düşüklüğü yaşanmaktadır. Kişi sürekli diyet yapması gerektiğini düşünür, ancak diyet yapmaktan sıkıldığı için sürekli bir erteleme durumuna düşmektedir.
- Bazı günlerde çok düşük kalorili beslenirken bazı günlerde yemek ataklarının yaşanması açlık-tokluk hormonlarının ve insülin dengesinin bozulmasına sebep olacaktır.

YO YO SENDROMUNDA TEDAVİ

- Diyete başlanılırken amaç kilo vermek değil sağlıklı beslenmek olmalıdır. Süreci olabildiğince uzun tutmak hem verilen kilonun korunumunu kolaylaştıracaktır, kişiyi sosyal ortamdan kısıtlamayacak, sağlığına zarar vermeyecek, hem de süreci keyifli hale getirecektir.
- Çok uzun süreli açlıklar yaratmadan, yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmesi gerekmektedir.
- Günlük su tüketimine mutlaka dikkat edilmelidir.
- Haftada en az 150 dakika fiziksel aktiviteye yer verilmelidir.
- Kişinin bir uzmandan yardım alarak kendisine göre düzenlenmiş diyet listelerini uygulaması gerekmektedir.

Yo yo sendromu kilo vermek amacı ile yapılan diyetlerin sonrasında verilenden daha fazla kiloyu hızlı bir şekilde geriye alınmasının en az 2 sefer yaşanması durumudur. Bu durumun kadınlarda görülme sıklığı erkeklere nazaran çok daha yüksektir.

YO YO SENDROMU NEDENLERİ

Diyet yapmanın tek amacının kilo vermek olduğu algısı tamamen yanlıştır. Diyet yalnızca birkaç aylık bir süreç değil ömür boyu devam ettirilmesi gereken, kişinin beslenme alışkanlıklarını değiştirdiği, günlük rutinine sporu eklediği,

İNTERNETTEN ALINAN DİŞ BEYAZLATMA KİTLERİ İÇİN 'ZARAR VEREBİLİR' UYARISI



Ağızınıza iyi bakın o da size iyi baksın

Diş sağlığı çoğunlukla ihmal edilen bir alan. Ancak son araştırmalar gösteriyor ki diş rahatsızlıkları vücudu bir dizi başka hastalık için risk altına sokuyor. Dişlere iyi bakmak kalp krizi, felç, diyabet, böbrek hastalıkları hatta kanser riskini düşürüyor.

Kişisel bakımda önemli olan bakımlardan biri de ağız sağlığı diş sağlığı olarak özen gösterilmesi gereken bir bakımdır. Ağız içerisinde yiyeceklerden dolayı oluşan bakteriler zamanla dişlerde sararmalara, tortu yapmaya ve çürüklere neden olabilir. Önceden önlem alınması gereken bu durum karşısında diş macunları ve ağız bakım sağlığı için kullanılacak olan ürünlerin tercihine dikkat edilmelidir.

Ağız ve diş sağlığını korumak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için de önemlidir. Örneğin, ağız ve diş sağlığı bozulmuşsa, yemek yeme ve konuşma gibi temel işlevleri yerine getirirken zorluklar yaşanabilir. Ayrıca, ağız ve diş sağlığı bozulmuşsa, vücut sağlığının da olumsuz etkilenebileceği unutulmamalıdır.

Ağız ve diş sağlığının önemi sindirim sisteminin başlangıcı olan ağız olduğundan dolayı fazlasıyla önemlidir. Besinlerin parçalanması ile mideye gönderilmesi işlemi dişler yaptığından dişlerin eksik, sağlıklı, hastalıklı ya da çürük olması sindirim durumunu sekteye uğratmaktadır.

Ağız sağlığı ve diş hastalıkları sorunu olan kişiler çoğunlukla besinleri çok çiğneyemeden mideye hızlı bir şekilde inmesini sağladıklarından ileride oluşabilecek sindirim sistemi ve mide rahatsızlıklarına yol açmaktadır. Ağız ve diş sağlığı bu nedenle çok önemlidir.

Diş Hekimliği Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Derya Gürsel Sürmeliöğlu, internet ortamında satılan diş kitlerinin diş sağlığı üzerinde olumsuz etkilerde bulunabileceği uyarısını yaptı.

Sürmeliöğlu, dişlerinin doğal renginden memnun olmayanların daha parlak ve beyaz dişlere sahip olabilmek için internet üzerinden kitler aldığını, profesyonel beyazlatma için diş hekimine gitmek yerine ucuz olması sebebiyle internet ortamından alınan diş beyazlatma ürünlerinin diş ve diş eti dokusuna olumsuz etkilerinin olduğunu söyledi.

Son dönemlerde internette beyazlatma ajanlarının sıklıkla satışa sunulduğunu ancak bunların güvenilirliğiyle ilgili ciddi sıkıntıların olduğunu dile getiren Sürmeliöğlu, şöyle konuştu:

"Daha uygun fiyatlı, erişilebilir, hastanın evde uyguladığı ve dişleri beyazlattığı iddia edilen bu ürünler, aslında çok da güvenilir değildir. Macunlar, ağız yıkama solüsyonları, bantlı sistemler, jelli sistemler bu grupta sayılabilir. Yapılan çalışmalarda beyazlatma ajanlarının ne beyazlatıcı etkinliği ne de devamlılığı açısından memnun edilir sonuçlar elde edilmediği gösterilmiştir. Dahası yanlış kullanımlarıyla birlikte diş ve diş dokusu üzerinde ciddi zararlı etkileri vardır."

Ev tipi ve ofis tipi beyazlatma olmak üzere iki tür beyazlatma işlemi yapıldığını aktaran Doç. Dr. Gürsel Sürmeliöğlu, şöyle devam etti: "Ofis tipi beyazlatma yaklaşık 1 saat sürer ve ışık ya da ışısız yapılabilir. Işık sadece beyazlatma tedavisinin süresini kısaltır. Ev tipi beyazlatmaya göre daha kısa süren bir yöntemdir. Bu sebeple hastalar tarafından daha çok tercih edilir. Beyazlatmanın devamlılığı ve etkinliği açısından iki seans ofis beyazlatmadan sonra ev tipi beyazlatmanın yapılması uygundur. Ev tipi beyazlatmada hastalardan alınan ölçüler doğrultusunda plaklar elde edilir, bu plaklarla birlikte kişiye verilen jeller hasta tarafından geceleri ya da uygun zamanlarda ortalama 4 ile 6 saat arasında uygulanarak beyazlatma işlemi gerçekleştirilir."

Tahıl ve Şekerin Diş Üzerine Etkileri



Bilim insanları, insan beslenmesindeki değişikliklerin, çürüklerin ve diş eti hastalıklarının etkileri üzerine araştırma yaptı.

İrlanda'nın Limerick kentindeki kireçtaşı mağarasında, 1993-1996 yıllarında yapılan arkeolojik kazılarda, insan diş ve kemik kalıntıları bulundu. Bilim insanları, milattan önce 2280-2140 yıllarında Bronz Çağı'ndaki insana ait olduğu ortaya çıkan iki diş üzerinde araştırma yaptı. Araştırmanın baş yazarı, Dublin Trinity College Genetik Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Lara Cassidy, dişlerden birinde bol miktarda, çürüklere yol açan ağız bakterisi "Streptococcus Mutans'ın (S. Mutans)" bulunduğunu açıkladı. Cassidy, dişlerde çürümeye ve DNA bozulmasına yol açan bu bakterinin, asit üreten doğası nedeniyle iyi korunmadığından genomik kayıtlarda nadiren bulunduğunu kaydetti.

Cassidy, araştırmacıların, bakterilerin arkeolojik kazılarda bulunan antik dişlerde bugünkü kadar yaygın olmadığını düşündüğünü belirterek, o dönemlerde tüketilen besinlerin daha az rafine şeker ve işlenmiş gıda içerdiğini söyledi. Yaklaşık 10 bin yıl önce insan hayatına tarımın girmesiyle önemli bir beslenme değişiminin görüldüğünü kaydeden Cassidy, buğday ve arpa gibi tahılların yetiştirildiği antik dönemlerde diş çürüklerinin sık görüldüğünü, son birkaç yüzyılda ise şekerin yaygınlaşmasıyla beslenme alışkanlıklarının da değiştiğini vurguladı.

Araştırmacılar, incelenen dişlerde bakterinin iki farklı türünü bulurken, bugün söz konusu bakterinin sadece bir türüne rastlandığı kaydedildi. Araştırmada, antik mikrobiyomların bugüne nazaran çok daha fazla biyolojik çeşitlilik içerdiği ve bunun kaybının insan sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceği vurgulandı. Araştırma "Molecular Biology and Evolution" dergisinde yayımlandı.

D VİTAMİNİNİN FAZLASI ZARAR

Sağlıklı bir yaşam için büyük önem taşıyan D vitamini, eksikliği durumunda pek çok soruna zemin hazırlıyor. Bu durumda dışarıdan vitamin takviyesi gerekiyor. Ancak uzmanlar vitaminin gelişigüzel değil, hekim kontrolünde kullanılması gerektiği konusunda uyarıyor.

En önemli kaynağı güneş ışınları olan D vitamini, sağlıklı bir vücut için vazgeçilmez bir ihtiyaç. Aslında çok kolay yolla temin edilen bir vitamin olsa da eksikliği toplumda çok yaygın olarak görülüyor. Üstelik bu durum sadece Türkiye için değil, tüm dünya için geçerli.

D vitamini diğer birçok vitaminin aksine güneş ışınlarının etkisiyle derimiz tarafından sentezlenebiliyor. Bunun için güneşten yeterince faydalanmak, eksikliği gidermek adına büyük önem taşıyor. Tabii dışarıdan takviye yoluyla da alınabiliyor. Ancak gelişigüzel alınan D vitamini takviyeleri bazen yarardan çok zarara sebep oluyor. Çok fazla miktarda alındığında kan kalsiyumunu yükseltip mide bulantısı, kusma, iştahsızlık, kabızlık ve böbrek yetmezliğine yol açabiliyor. Bununla birlikte uzun süreli kullanımda böbrek taşı ve bazı kalp damar hastalıkları riskini artırabiliyor.

Ülkemizde saat 11.00 ila 15.00 arası güneş ışınlarından faydalanmak için en uygun zaman. Bu saat dilimlerinde 30 dakika-1 saat arasında her gün güneşlenmek gerekiyor. Yüz, el ve kolların arada perde veya cam olmaksızın direkt güneş ışığına maruz kalması genellikle yeterlidir. Koyu tenlilerin ise daha uzun süre güneşlenmesi gerekiyor. Çünkü onların D vitamini sentezlemesi daha zor. Güneş kremi kullanımının D vitamini sentezini engelleyen önemli bir



faktör olduğu da unutulmamalı.

D vitamini vücutta sentezleniyor

D vitamini en büyük kaynağı güneş olsa da, bundan en iyi şekilde faydalanmak için bazı detaylara dikkat etmek gerekiyor. Uzmanlar bu konuda şu görüşlere yer veriyor.

"Güneş ışınlarının geliş açısı çok önemli. Herhangi bir saatte değil, güneş ışınlarının bulunduğu bölgeye dik açılarla geldiği dönemde derimizden sentezlenebiliyor. Sabah ya da akşam saatlerindeki güneş ışınlarının D vitamini üretmeye bir faydası yok. Güneş ışınlarının uygun olduğu saatlerde güneşe çıkmazsak faydalanamıyoruz."

Gıdalar da D vitamini alabilmek için ikinci bir yol. D vitamini deniz ürünlerinde, özellikle de somon balığında bulunuyor. Derin sularda yaşayan balıklar karaciğerinde D vitamini depolandığı için onlarda da fazla miktarda var. Bunun dışında karaciğer ve sütte de mevcut. Ancak gıdalarla günlük ihtiyacımızın sadece yüzde 15-20'sini karşılayabiliyoruz.

Teknolojinin hızı gençlerle birlikte yetişkinleri de etkiliyor

Teknolojinin gelişmesi hayatı bir yandan kolaylaştırıyor, diğer yandan da hızlandırıyor. Anı yaşamaktan uzaklaştırıyor, sabırsızlığı artırıyor. Uzmanlar bu durumun aile ilişkilerine zarar verdiğine dikkati çekiyor, birlikte yapılacak aktiviteler öneriyor.

Hız, gençlerin meslek seçimlerine de etki ediyor. Daha çabuk sonuç alabilecekleri işlere yönelmelerine yol açıyor. Problemin sadece genç kuşaklarda olduğu kanısı yaygın. Ancak uzmanlara göre bu, her yaşın sorunu. Teknolojik gelişmelerdeki hız, yetişkinleri de etkiliyor.

Psikolog uzmanlar "Bizim gözlemlediğimiz sadece bu kuşaklar değil aslında hepimizde olan bir sorun. Bu

daha hızlı izleyelim daha çabuk yapalım, daha çabuk tüketelim gibi bir noktamız var. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte en çok kaybettiğimiz noktalardan bir tanesi sabır kelimesi. Sosyal ilişkilerimizde de aslında çabuk tüketen bir noktaya gelebiliyoruz" diyor.

Uzmanlar aile bağlarının güçlenmesi için çeşitli aktiviteler tavsiye ederek, "Nasıl ki biz fiziksel kaslarımızı güçlendiriyorsak duygusal kaslarımızı da güçlendirmeliyiz. Ailenin bütün üyelerinde aslında o sabır noktalarını geliştirecek noktalarda olmak, doğada daha çok zaman geçirmek, daha puzzle gibi aktivitelere daha önem vermek hep beraber bir arada olduğumuz şeyleri artırmak önemli" dediler.

Sağlıklı yaşamının altın kuralları

Gerek ruhen gerek bedenen gerekse sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanan sağlık, dünyadaki herkes için büyük önem taşıyor.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından her yıl 7-13 Nisan tarihleri arası "Dünya Sağlık Haftası" olarak kutlanıyor. Hafta boyunca dünya genelinde sağlıklı yaşama dikkat çekmek için çeşitli etkinlikler düzenleniyor. Biz de bu hafta kapsamında sağlıklı bir yaşam sürmek için atılması gereken adımları sıralamak istiyoruz.

Sağlıklı davranışlar geliştirilmeli

"Sağlıklı bir hayat sürmek için yaşam boyunca sağlık ve iyilik halini geliştiren davranışlar kazanmalı ve bunları devam ettirmeliyiz" diyen uzmanlar bu davranışların ilkinin düzenli egzersiz olduğunu söylüyor. Düzenli egzersiz yapmak, haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik egzersiz veya 75 dakika yoğun aerobik egzersiz yapmayı içeriyor. Bu, kasları güçlendirirken esnekliği de artırıyor.

Dengeli ve sağlıklı beslenme

Beslenme de sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmez... "Sağlıklı bir vücut ağırlığını korumak için dengeli ve sağlıklı bir diyetle kalori alımını kontrol altında tutmak önemli" vurgusu yapan uzmanların bu konudaki tavsiyeleri ise şöyle:

Yeterli ve dengeli beslenmek vücudun ihtiyaç duyduğu vitaminler, mineraller ve diğer besin öğelerini almasına yardımcı oluyor. Bol miktarda sebze, meyve, tam tahıl, protein ve sağlıklı yağ içeren bir diyet önerebiliriz.

Düzenli uyku şart

Uyku da bir diğer önemli unsur. Günde 7-9 saat arasında düzenli uyku almanın vücudun dinlenmesi ve yenilenmesi için gerekli olduğunun altını çizen uzmanlar, sözlerini şöyle sürdürüyor:

Bu noktada uyku hijyenini sağlayacak davranış biçimini geliştirmek yardımcı oluyor. Stresi azaltmak için meditasyon, derin nefes egzersizleri, yoga gibi teknikleri uygulamak da faydalı oluyor.

Kişisel bakım

Kişisel hijyenin korunmasını da tavsiye eden uzmanlar, bunun enfeksiyonların ve hastalıkların

önlenmesine yardımcı olduğunu söylüyor ve şöyle konuşuyor: "Ellerin sık sık yıkanması ve düzenli duş almanın yanı sıra tütün kullanmamak ve kendi sağlık sorumluluğunu almak da sağlıklı bir yaşam için önemli. Özetle sağlıklı bir hayat için sağlıklı bir yaşam tarzı sağlayacak davranış modelini geliştirmek ve devam ettirmek büyük önem taşıyor."

Büyüme ve gelişme dönemlerinde dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve iyi uyku alışkanlıkları gelecekteki sağlıkları için kritik derece önemli. Diğer yandan yaşlılar için de bu saydıklarımız geçerli. Çünkü yaş ilerledikçe vücudun savunma mekanizmaları zayıflar ve kronik hastalıkların riski artar.

Zararlı alışkanlıklar terk edilmeli

Alkol tüketimini sınırlamak veya tamamen bırakmak karaciğer, kalp ve diğer organlar için faydalıdır. Başka bir madde ise sigaradan uzak durmak. Çünkü sigara kullanımı akciğer kanseri, kalp hastalığı ve diğer birçok sağlık sorununa yol açıyor. Bu nedenle sigara kullanmamak ve sigarayı bırakmak sağlıklı yaşam için önemli bir basamak.

İşitme kaybını fark etmemek mümkün mü?

İşitme kaybı genellikle kademeli olarak gerçekleşir, bu nedenle ilk başta fark edilmeyebilir. İşitme kaybının işaretleri olabilecek yaygın belirtileri şunlardır:

- *-Televizyonu etrafınızdakilerden daha yüksek sesle izlemek,
 - *- Restoranlar gibi kalabalık ortamlarda konuşmayı takip etmekte zorlanmak,
 - *- Telefonda duymakta ve anlamakta zorlanmak,
 - *- Sık sık insanlardan söylediklerini tekrar etmelerini istemek,
 - *-Yakınlarınızın onları dinlemediğinizden şikayet etmesi,
 - *-Diğer insanların mırıldandığını hissetmek,
 - *- Duyamadığınızda ya da anlamadığınızda dudak okumaya başlamak,
 - *- Sesleri duymak ancak kelimeleri anlamlandıramamak,
 - *- Sesin yönünü tayin edememek,
- Ayrıca çınlama, ıslık veya uğultu gibi sesler duyuyorsanız, bu kulak çınlaması (Tinnitus) olabilir. Kulak çınlaması her zaman olmamakla birlikte genellikle işitme kaybıyla bağlantılıdır.

İLERİ YAŞTA İŞİTME KAYBI

60 yaş üstü her üç kişiden birinde; 85 yaş üstü her iki kişiden birinde işitme kaybı görülmektedir. Yaşlanma sürecine bağlı işitme kaybına presbiakuzi adı verilir, ilk önce tiz sesleri etkileyen kademeli bir işitme kaybıdır ve zamanla işitmede meydana gelen hafif değişikliklerle fark edilir. İhmal edilen işitme kaybı zayıf sosyal ilişkiler, depresyon, anksiyete, bilişsel gerileme gibi sorunların riskini artırabilir.

Araştırmalar, işitme kaybı olan yaşlı kişilerde demans gelişme olasılığının daha yüksek olduğunu, işitme kaybının daha hızlı bilişsel gerileme oranıyla ilişkilendirilebileceğini göstermektedir.



Ramses İşitme, sizler için sektörün önde gelen şirketleriyle iş birliği içinde olmaya devam ediyor.

Oticon Real;

*-Hayatın gerçek seslerini deneyimleyin

Hayatın gerçek seslerini deneyimleyebilmeniz için tüm ses türlerini, bu seslerin ayrıntılarını ve ideal olarak nasıl işitilmesi gerektiğini öğrenmiş gelişmiş bir teknolojiye sahiptir,

*- BrainHearing™ teknoloji

Etrafınızdaki tüm anlamlı seslere mükemmel bir denge içinde erişmenizi sağlayarak beyninizin en iyi şekilde çalışmasına yardımcı olur,

*-Konfor için tasarlandı

Bulduğunuz ortamdaki rüzgar, temas gürültüsü ve ani sesler gibi rahatsız edici sesleri anında ve hassas bir şekilde dengeler,

*-Olağanüstü konuşma netliği

İnanılmaz ses kalitesi sunar ve konuşma sesine erişmenizi iyileştirir; böylece konuşmaları kolaylıkla takip edebilirsiniz.

İşitme testinizi yaptırıp şubelerimizi sizler için en uygun cihazı belirleyebilmemiz için ziyaret etmeyi unutmayın.