

**ŞİFA**

**GAZETESİ**

**HAZIRLAYANLAR**

**ZELİHA YILMAZ**

**AYŞE SADE**

**HÜDANUR DAYI**

**YASEMİN ÇOLAK**

**BÜŞRA ZİYARETLİ**

**KAMİLLA USMANOVA**

**GHAIDAA BUTOUNİ**

**ASEL BERDİXANOVA**

**Fizyolojik sağlık psikolojimizi etkiler mi?**

**HÜDANUR DAYI**

**Klinik Psikolog Zeynep Hilal KODALAK, “Hayatın olumlu yönlerine odaklanmalı zihinsel olarak bunalıma girmemeliyiz.**

**Günümüzde çeşitli bunalımların olduğu birbirini etkileyen birçok olaylarla karşılaşyoruz. Bu durumda pek çok insan psikolojik problemlerle uğraşmak zorunda kalabiliyor. Klinik Psikolog Zeynep Kodalak sorduğumuz çeşitli sorularla insan psikolojisine dair konuştuk.**

### 1)Fizyolojik sağlık psikolojimizi etkiler mi?

Elbette etkiler. Aslında bu çift yönlü bir etkiler çünkü fizyolojik sağlık psikolojimizi etkiler fizyolojimiz bozulduğunda psikolojimiz bozular. Örneğin, şu anda mide rahatsızlığı geçiriyorum midem rahatsız olduğu için strese giriyorum strese girdiğim için midem rahatsızlanıyor.

### 2)Kalıcı bir fizyolojik sorunu olan kişi psikolojik açıdan nasıl motive olmalıdır?

Bu zor bir durum tabii ki. Örneğin hiçbir uzvu olmayan insanları görüyoruz yüzüyorlar çeşitli aktiviteler yapıyorlar elbette zor. Ama kalıcı bir fizyolojik rahatsızlığı olan kişi güçlü yanlarına odaklanabilir. Çünkü kendi zayıf yanlarına odaklanmak onu hayatta daha başarılı ve mutlu kılmıcağ bu yüzden yapabildiklerine odaklanmak daha mutlu hissettiricektir.



### 3)Kanseri atlatan çeşitli insanlar görüyoruz “Nasıl atlattınız?” deyince “Hiçbir zaman vazgeçmedim, her zaman motive olucağ bir şey aradım” diyorlar. Bu gibi olaylara şahit oluyoruz. O halde psikolojimiz hayatımızı etkileyen büyük etkenlerden bir tanesidir değil mi?

Evet. En büyük etkenlerden bir tanesi düşünceyi olumlu tutmak olumlu odaklanmak.

Hayatın olumlu yönlerine odaklanmak zihinsel olarak geviş getirmemek önemli.

### 4)Fizyolojisi sağlıklı olup da bunalımdan kurtulmayan insanlar görüyoruz bu insanların sorunu nedir?

Bu insanlar genellikle daha olumsuz odaklanan daha felaketleştirme düşüncelerine sahip olan ya hep ya hiç düşüncelere sahip olan ve bardağın genelde boş tarafını görüp o durumda kalmayı seçen insanlar. Kabul ve kararlılık terapistine göre bu insanlar düşüncelerinin kancasına takılmış ve bu kancadan kurtulamayan insanlar. Olumsuz otomatik düşüncelere katılarak kendisini geliştiremeyen insanlar oluyor.



## **GRİP YA DA NEZLE OLANLAR DİKKAT!** Yasemin Çolak

Kocaeli VM Medical Park Hastanesi KBB Uzmanı Op. Dr. Selvet Erdoğan, grip ya da nezle olanların doktora görünmesinin önemli olduğunu belirtti. Öte yandan burun tıkanıklığı için büyük ölçüde etki eden tamamen doğal yöntemler bulunduğunu belirten Erdoğan, tuzlu su ve sıcak duş tavsiye etti.

Grip vakaları havaların soğumasıyla birlikte arttı. Akciğerleri etkileyen bu bulaşıcı viral enfeksiyon burun tıkanıklığına da neden oluyor. Havanın soğumasıyla her yıl olduğu gibi virüsler de harekete geçti.

Son dönemde bilhassa grip vakalarında artış gözleniyor. Çoğunlukla yüksek ateş, öksürük, terleme, halsizlik, baş ya da boğaz ağrısı ve burun tıkanıklığına neden olan gribin iyileşme süreci de uzun olabiliyor. Bilhassa en çok da uyku halinde beliren burun tıkanıklığı yaşam kalitesini etkiliyor.

## Geçmeyen burun tıkanıklığı için doğal çözüm

KBB Uzmanı Op. Dr. Selvet Erdoğan gripte tuzlu su ve sıcak duşun önemine vurgu yaptı. Tuzlu suyun burun tıkanıklığına iyi geldiğini belirten Erdoğan, “Bir bardak suyun içine 1 çay kaşığı kadar tuz koyup eritin. Bunu günde 2-3 kez burnunuza çekebilirsiniz. Burnu tıkanıklığı için neme ihtiyacınız olabilir. Sıcak banyo burun tıkanıklığı sorununa iyi gelecektir” diye konuştu.

Burun tıkanıklığı için en etkili yöntemlerden birinin de lavanta çiçeği olduğunu belirten Erdoğan, “Kaynayan 1 bardak suyun içine lavanta koyup 15 dakika kadar demleyin ve sonra süzün. Suyu gün içinde burnunuza çekin” dedi.

TÜRKİYE’NİN GÖRÜNMEZ TEHLİKESİ:OBEZİTE

Ayşe Sade

4 MART DÜNYA OBEZİTE GÜNÜ

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2022 verilerine göre Türkiye'deki 15 yaş ve üstü kişilerin yaklaşık yüzde 20.2'si obez kategorisinde.

TÜİK,kadınların yüzde 23.6'sının obez ve yüzde 30.9'unun obez öncesi evrede olduğunu açıklarken bu oran erkeklerde yüzde 16.8 obez ve yüzde 40.4'ü obez öncesi olarak kayda geçti.

Verilere göre Türkiye,Avrupa'nın en kilolu ve obezite oranı en yüksek ülkelerin başında geliyor. Türkiye Obezite Araştırma Derneği'nin (TOAD) verilerine göre ise en obez il Adana olurken, en fit il ise Erzurum olduğunu bildirdi.



Kaynakça tük

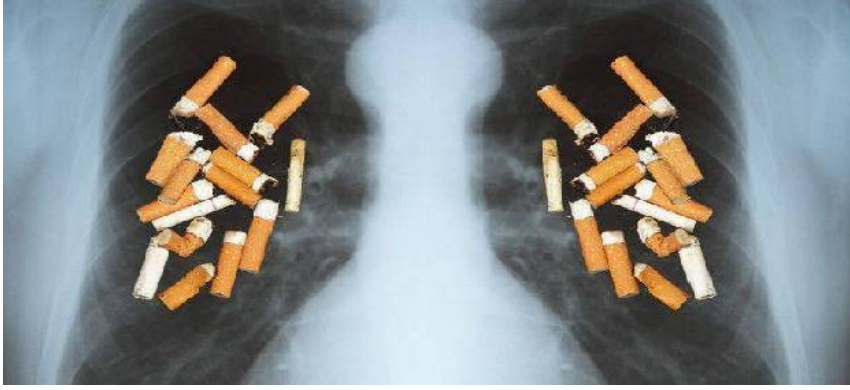
## **Sigaranın Zararları Hakkında Bilinmesi Gerekenler**

**Zeliha Yılmaz**

Vücutta neredeyse her organa zarar verebilen sigara en çok akciğer hastalıklarına yol açar. Tüm dünyada pek çok sayıda içen insanın bulunduğu sigara ,içinde 4 bin

yanma ürünü barındırır. Yalova Üniversitesi Sağlık ve Mediko Şube Müdürü Dr. Metin Sabuncu sigaranın zararlarıyla ilgili dikkat çeken açıklamalarda bulundu.

Sigaranın zararlarıyla ilgili açıklamalarda bulunan Dr. Metin Sabuncu “ Sigara, nikotin bağımlılığı sağlıyor. Sigaranın içinde yaklaşık 4 bin tane yanma ürünü var. Bunlar karbon, benzin gibi birçok zararlı maddeye dönüşüyor. Bu yanma ürünleri asıl zararı veriyor.” dedi.



### **Bir sigara bile damarlarda hasara yol açabiliyor**

İçerisinde 4 binden fazla kimyasal madde bulunan tütün ürününün zararları saymakla bitmezken, dünya genelinde tütün kullanımına bağlı olarak her 6 saniyede 1 kişi hayatını kaybediyor. Dr. Metin Sabuncu” Bazı özel damar hastalıkları için bir sigara içsen bile etkileyebilir, kişinin genetiğine bağlıdır. Genetik olarak 3/1 kişiye herhangi bir zarar vermiyor ama 1 sigara bile damarlarda hasara yol açabiliyor veya akciğer alveollerindeki zarlara hasar verebiliyor. Sigaranın zararlarının ortaya çıkması için belli bir süre yoktur.” dedi.

### **Sigara En Çok Akciğer Hastalıklarına Yol Açar**

Dr. Metin Sabuncu “Sigara en çok akciğer hastalıklarına yol açar. İdrar kesesi kanserlerinin sebebi olarak sigara birinci sıraya geçer. Sigaranın içindeki yanma ürünleri bizim bunlara serbest radikal dediğimiz saçtan tırnaklara bütün hücrelerde hasara yol açtığı için bütün organlarda hasara yol açar ama en çok bilineni ve en çok etkileneni akciğer olduğu için en çok akciğer hastalıklarında görürüz.” açıklamalarında bulundu.

#### **Hastanelerde Mikrop Kapma Riskini Azaltmanın Yolları**

**GHAIDAA  
BUTOUNİ**

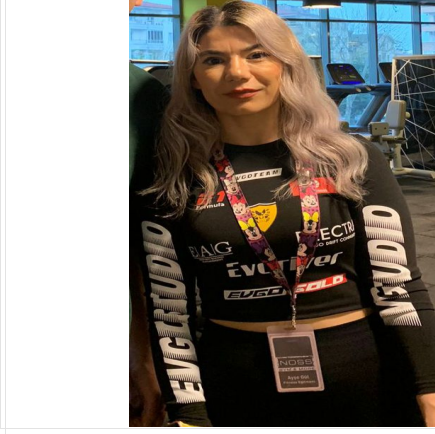
Hastaneler, tedavi ve iyileşme süreçlerinde önemli bir rol oynarlar, ancak aynı zamanda mikrop kapma riski yüksek yerlerdir. Yatış veya tedavi için hastaneye giren kişilerin, enfeksiyon riskini azaltmak için alabilecekleri bazı önlemler bulunmaktadır.

Hastanelerde mikrop kapma riskini azaltmanın yolları şunlardır:

1. **El Hijyeni Önlemleri:** Enfeksiyonların yayılmasının en yaygın yollarından biri, kirli ellerle temas etmektir. Bu nedenle, hastaların, ziyaretçilerin ve sağlık personelinin düzenli olarak ellerini sabun ve su veya alkol bazlı el antiseptikleri ile temizlemesi önemlidir.
2. **Maske Kullanımı:** Özellikle yoğun bakım ve enfeksiyon riski yüksek alanlarda, maskenin kullanılması, solunum yolu enfeksiyonlarının yayılmasını önleyebilir. Hem sağlık personeli hem de hastalar, uygun şekilde maske takmalıdır.
3. **Temizlik ve Dezenfeksiyon:** Hastane odaları ve ekipmanları, düzenli olarak temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir. Yüzeylemlerin temiz tutulması, mikropların yayılma riskini azaltır.
4. **Hasta İzolasyonu:** Enfeksiyon taşıyan hastaların, diğer hastalardan izole edilmesi önemlidir. Bu, enfeksiyonun yayılmasını engellemeye ve diğer hastaların güvenliğini sağlamaya yardımcı olur.
5. **Ziyaretçi Kontrolü:** Hastanelerdeki ziyaretçi sayısının kontrol altında tutulması, enfeksiyon riskini azaltabilir. Ziyaretçiler, hasta ziyaretleri sırasında el hijyenine dikkat etmeli ve hasta odalarında uygun koruyucu ekipmanları kullanmalıdır.

Hastanelerde mikrop kapma riskini azaltma çabaları, hastaların ve sağlık personelinin sağlığını korumak için hayati öneme sahiptir. Bu önlemlerin uygulanması, enfeksiyonların yayılmasını engellemeye ve hastanelerde güvenli bir ortam sağlamaya yardımcı olabilir.





**KAMILLA USMANOVA**

### **Fitness Antrenörü Ayşe Gül'den Ramazan Ayında Doğru Beslenme Tavsiyeleri**

Ramazan ayı boyunca sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için doğru beslenme ve uyku alışkanlıkları oldukça önemlidir. Fitness antrenörü Ayşe Gül, bu konuda önemli ipuçları paylaştı.

#### **Sahurda Protein ve Kas İnşası İçin Öneriler**

Ayşe Gül'e göre, gece 11 ile sabah 5 arasında uyku düzenimizi sağlamak, vücut inşası için temel bir adımdır. Sahurda kaslarımızın korunması ve geliştirilmesi için protein ağırlıklı beslenmeye özen göstermek önemlidir. Sahurda tüketilmesi gereken protein kaynakları arasında süt, yoğurt ve peynir gibi besinler bulunmaktadır. Yumurta gibi proteinleri tüketmek de çok önemlidir. Çünkü tüm gün boyunca enerji verirler. Ancak dikkat edilmesi gereken nokta, aşırı yağlı yiyeceklerden kaçınmak ve vücut ağırlığını dengelemektir. Sahurda yaklaşık 1000-1500 kalori almanın önemine vurgu yapmaktadır.

#### **İftardan Sonra Doğru Beslenme Stratejileri**

Ayşe Gül, iftar sonrası yemek zamanı ve beslenme alışkanlıkları hakkında da önemli bilgiler veriyor. İftar sonrası küçük ve hafif yemekler tercih edilmeli ve sindirimi kolay olan besinler tüketilmelidir. Hızlı bir şekilde sindirilebilen karbonhidratlar, protein kaynakları ve yeterli su alımı iftardan sonra sağlıklı bir sindirim süreci için önemlidir. İftardan sonra 1-2 saat içinde 700-1000 kalori arasında bir yemek tüketmek ve ardından dinlenmeye geçmek, vücut sağlığı için önemli bir adımdır.



## HAVANA SENDROMU ARAŐTIRMASINDA İLGİNÇ BULGU : BEYİNDE KALICI HASAR TESPİT EDİLMEDİ

Büşra Ziyaretli

*Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) tarafından yapılan araştırmada Havana Sendromu vakalarında beyin hastalığı tespit edilmedi.*

Sonuçları Amerikan Tabipler Birliği Dergisi'nde (JAMA) yayınlanan Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) araŐtırması, Havana Sendromu olarak bilinen gizemli hastalıkla ilişkilendirilen vakalarda beyin hastalığına rastlanmadığını ortaya koydu.

Uzmanlar, bu bulgunun, Havana Sendromu' na maruz kalan bireylerin sağlık durumlarını daha iyi anlamak ve uygun tedavi yöntemleri geliştirmek için önemli bir adım olduğunu belirtti.

# Hayat kurtaran teknolojiler

ASEL BERDİXANOVA

Rusya 'Konuşma Teknojiler Merkezi' basın servisinin bildirdiğine göre, 'Konuşma Teknojiler Merkezi' (KTM) tarafından yola koyulan yeni 'Voice2Med' algoritmalı teknoloji doktorların çalışmalarını kolaylaştırmayı amaçlayan proje evrakları ve protokolleri doldurmada yapay zeka temelinde çalışmaktadır ve tıbbi belgelerin ses kullanılarak doldurulmasına yardımcı olmaktadır.

Doktorlar, evrakları ve protokolleri doldurmaya etkileyici miktarda çalışma zamanı ayırıyorlar. 'Voice2Med'in yenilikçi gelişimi sayesinde doktorun yalnızca gerekli verileri dikte etmesi yeterlidir. Ürün, pratisyen hekimler ve çocuk doktorları, CT, MRI, PET radyologları, patologlar, ultrason doktorları ve endoskopistler için özel sözlüklerle doldurduklarını açıkladılar.

Yeni sözlüklerin geliştirilmesi amacıyla 500 binin üzerinde tıbbi protokol analiz edildi. Bu nedenle terim tanımanın doğruluğu %93'ün üzerindedir. Ayrıca ürünün güncellenen versiyonuna klinik ve hastanelere yönelik kutulu çözümler de eklendi.

KTM şirketine göre teknolojiş, Moskova'daki 80 tıbbi kurumda ve Mordovia'daki 35 tıbbi kurumun yanı sıra Udmurtia, Murmansk, Kemerovo ve Volgograd'daki radyoloji doktorları tarafından kullanılıyor. Teknoloji mucizesi ortaya çıkmadan önce bir protokolü doldurmak 5-6 dakika sürüyordu, şimdi doktorlar bu sürece 3-4 dakika ayrılmaktadır.

**“Mesleğimiz Duygusallık Kaldırmaz”**

**HÜDANUR DAYI**

**Acil Tıp Teknisyeni Buse KÖKSALDI, mesleğinin zorlukları hakkında bilgi verdi. Köksaldı, sağlık bir tedavi sunabilmek için duygusallığın mesleklerine yansıtılmaması gerektiğini söyledi.**

**1)Acil servisin yorucu tarafları neler?**

24 saat hizmet veriyor olmamız ve her türlü insanla iletişimde bulunmak zorunda oluşumuz. Ayrıca her şeye rağmen kendimizi dizginlemek ve duygularımızı belirtmemek zorunda oluşumuz.

**2)Acil servis hakkında bilgi verebilir misiniz?**

Fazlasıyla karmaşık bir ortam gözümüzün algımızın her daim açık olması gerekiyor ki acil gelen her vakayı iyi değerlendirip çözümlayebilmemiz için. Bu da o karmaşık durumda epeyce bizim için zor oluyor.



### **3)Gelen olaylardan duygusal olarak etkileniyor musunuz?**

Duygusallık kısmını hiçbir zaman mesleğimize yansıtmamız gerekiyor ki sağlıklı bir tedavi sunabilelim. Ama tabii ki de biz de insanız, vakalar sonrası oturduğumuzda ya benim ailemden biri olsaydı düşüncesi ayrı, o hastanın ailesinin halini düşünüp içten içe kendimizi yiyoruz. Acaba gerçekten doğru şekilde tedavi sunabildik mi diye. Bunlar bizi fazlasıyla yoran kafa patlattığımız durumlar.

### **4)Sizin acil servisi seçmenizdeki etken nedir? Sürekli aynı tempo ile işlere koşturabiliyor musunuz?**

Bu hayalim olan bir şeydi, insanların ihtiyaç duydukları ilk anlarda onlara yardımcı olmak istiyordum. Hastanelerdeki en zor alan acil servistir ve bunu bile bile mesleğimi kendim seçtim. Bu tempoyu zaten herkes kaldıramaz kesinlikle işini severek yapan insan kaldırabilir. Bir şekilde üstesinden gelebiliyoruz.



**5)Genellikle acil serviste hastalar daha gergin oluyor bu tarz gerginliklerle nasıl başa çıkıyorsunuz?**

Birçok insan çeşitleri var ve bunlarla uğraşmak çok zor. Başta her zaman empati yapıp sakin olmak durumundayız ama çoğu zaman bunu başaramayıp olaylar büyüyüp şiddetle karşılaştığımız durumlar oluyor çünkü bazı insanlar empati yapabilecek kadar vakit tanımayıp saldırıya geçiyorlar.

**6)Bir daha seçim hakkınız olsa bu mesleği seçer miydiniz?**

Mesleğimiz bizi fazlasıyla hem ruhsal hem de fiziksel olarak yıpratıyor. Bu yüzden bu konu biraz kafa karıştırıcı insan sevdiği mesleği tabii ki yapmalı ama sağlığını

düşünen bir insan, işin içine girdikten sonra çok da tercih edilebilecek bir meslek değil.



HIV (Human Immunodeficiency Virus / İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü), kan ve korunmasız cinsel temas yoluyla bulaşan ve vücudun çeşitli dokularına yerleşebilen, ancak esas etkilerini bağışıklık sistemi üzerinde gösteren bir virüstür.

HIV, temel olarak CD4+ T lenfositleri (kısaca CD4 hücresi) adlı beyaz kan hücrelerini yok ederek bağışıklık sistemini baskılar ve vücudu enfeksiyonlara karşı savunmasız bırakır. Bunun sonucunda normal koşullarda tedavi edilebilen verem, ishal, menenjit, zatürre gibi hastalıklar vücuda ciddi zararlar verir, bazı durumlarda ise kanserler görülebilmektedir.

Günümüzde HIV için geliştirilen ilaçlar virüsün vücutta çoğalmasını ve bağışıklığı baskılayıcı etkisini önleyerek, HIV pozitif kişilerin uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlamaktadır. Bunun için tedaviye erken başlanması ve doktor kontrolünde düzenli olarak devam edilmesi önemlidir.

### KARABÜK ÜNİVERSİTESİNDE YAŞANAN GARİP OLAY

"Karabük Üniversitesi İtiraf Sayfası" isimli hesapta Afrikalı öğrencilerle cinsel birliktelik yaşayan Türk erkek ve kadın öğrencilerin paylaşımları gündem oldu. Mesajlarda, öğrencilerin bazılarının HPV, bazılarının da HIV şüphesiyle hastaneye gittiği ileri sürüldü.

Söz konusu paylaşımlar yayılırken Karabük İl Sağlık Müdürlüğü, sosyal medyadaki iddiaların gerçeği yansıtmadığını, herhangi bir HIV ve HPV artışı olmadığını belirten açıklamada bulundu. Karabük Üniversitesi de açıklamayı sosyal medya hesabından paylaşarak iddiaları yalanladı.



# Dr. Metin Sabuncu Estetik Dolgu Hakkında Bilgi Verdi

Zeliha Yılmaz

Günümüzde sıkça tercih edilen, işinin uzmanı olmayan ellerde yapılan estetik ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getiriyor. Yalova Üniversitesi Sağlık ve Mediko Şube Müdürü Dr. Metin Sabuncu estetik hakkında merak edilen sorulara cevap verdi.

Estetik dolgu günümüzde birçok bölgede kullanılıyor. Dr. Metin Sabuncu “Dolgu vücutta damar üstüne baskı yapılmayacak her yerde kullanılabilir. Ama daha çok estetik dolgu dediğimizde yüzde, göz altında, dudakta, burun vücudun çeşitli yerlerinde çökme varsa onlarla ilgili kullanılabilir.” açıklamalarında bulundu.

Dr. Metin Sabuncu “Estetik dolguda hyaluronik asit dediğimiz bir madde vardır, bu vücudun kendisinde de vardır zaten. Bunun iki çeşidi vardır; çapraz bağlı ve çapraz bağlı olmayan. Çapraz bağlı olmayan daha çok sıvı halde oluyor. Buna çapraz bağ verdiriyorlar bazı şeylerle, o zaman çabuk erimeyen ve katı, bir direk gibi duran, yüzeyi gerilmeyen kaldırma etkisi yapan bir hale dönüşüyor. Yani estetik olarak dolgu yaptığımız ürünler çapraz bağlı hyaluronik asitlerdir.” dedi.



## Bir Dolgu Hacminin Bin Katı Kadar Su Tutar

Dr. Metin Sabuncu “Eski ürünlerde çapraz bağ oluşturması için bddy diye bir madde kullanılırdı. Bddy maddesi vücutta erimiyordu ve bir miktar birikim yapıyordu. Bddy ye dediğimiz kanserojen bir maddeydi ama şimdi yeni ve iyi dolgularda merdiven altı satılmayan sağlık bakanlığından ruhsatı olanlarda bddy yoktur. Daha doğal yollarla çapraz bağ haline getiriliyor ve zamanla zaten hyaluronik asit yok oluyor, vücutta kalmıyor. Yani belli bir süre sonra dolgu yapılan yer tekrar eski haline dönüyor. Hyaluronik asit vücudun normal yapısında olduğu için hücreler arası boşluk ekstraselüler matriks dediğimiz şey için çok besleyicidir. Bir dolgu hacminin bin katı

kadar su tutar bu da nemlendirmeyi sağlar ve dolgu, bittikten sonra eski halinden biraz daha düzelerek bitiyor.” dedi

### **3 Çeşit Dolgu Vardır**

Dr. Metin Sabuncu “Dolguların üstünde bir barkod vardır ve sağlık bakanlığının üts diye bir uygulaması var o barkodu okuttuğun zaman o ruhsatı almışsa eğer o dolgular iyidir. Ama baktığınız zaman üts de bu ürünün kaydı yoktur dediği zaman, o dolguyu takip edemezsin yani nerde üretilmiş, hangi şartlarda üretilmiş ulaşamazsın. Üts ye girdiğinde sağlık bakanlığına bütün üretim kriterleriyle, bütün üretim süreçleriyle ilgili bilgileri raporlamış oluyorsun. Onun için üts kaydı olan dolgular iyidir. Zaten 3 çeşit dolgu var. Daha çok kullanılan sert, orta ve yumuşak. Sert dolgu daha çok kemik üstüne; kaldırma, germe istediğimizde kullanılır. Orta dolgular daha çok boşluklara genel bir hacim kazandırmak için kullanılır. Yumuşak dolgularda göz altı, dudak gibi tehlikeli alanlarda yani dolaşımın çok olduğu bölgelerde az miktarda uygulanan dolgulardır.” dedi

# DIYABET KADINLARI DAHA ÇOK ETKİLİYOR!

Yasemin Çolak

Anadolu Sağlık Merkezi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İlhan Tarkun, kalp hastalıkları açısından önemli bir risk faktörünü oluşturan diyabetin 60 yaşından sonra kadınları erkeklerden daha çok etkilediğini söyledi.

Pankreasın yeterli miktarda insülin hormonu üretmemesi ya da ürettiği insülin hormonunun vücutta etkili kullanılamaması durumunda gelişen diyabet, toplumda en hızlı artan kronik hastalıklardan biri. Geçtiğimiz 20-30 yılda dünyada diyabetten muzdarip hasta sayısının 2 kattan fazla arttığını ve diyabetin henüz klinik tablo ortaya çıkmadan yüzde 80 oranında engellenebilir. Anadolu Sağlık Merkezi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İlhan Tarkun, "Tahminlere göre Türkiye 2045 yılında, dünyada erişkin toplumda en fazla diyabetlinin yaşadığı ilk 10 ülke arasına girecek. Diyabet Türkiye'de erkeklere göre kadınlarda yüzde 8 daha fazla görülüyor" açıklamasında bulundu.

## Dijital çağ diyabetin hem sebeplerinden biri hem de çözümü

Günümüzde cep telefonu ve tabletlere indirilen çeşitli mobil uygulamaların da diyabeti kontrol etmek için kullanıldığına değinen Prof. Dr. İlhan Tarkun, "Diyabet hastalarının yüzde 90'ı Tip 2 diyabet hastası ve bu durumun oluşmasında genetik yatkınlık önemli bir faktör ancak faktör genetik olsa bile, diyet ve sağlıksız yaşam tarzı hastalığı tetikleyebiliyor. Şişmanlık ile hareketsiz yaşam tarzı sonucunda diyabet her geçen gün artıyor.

Dijital çağa geçişle birlikte hareketsiz yaşam ve sağlıksız beslenme daha da artmış durumda. Çocuklar oyun yerine bilgisayar başında vakit geçiriyor. Erişkinler arasında da televizyon ve bilgisayar başında, hareketsiz ve sağlıksız atıştırmalar ile geçirilen zaman artıyor. Diyabetin görülme sıklığının artışı açısından dijital çağın olumsuz yansımalarından yakınsak da diyabetin takip ve tedavi kısmında yaşanan teknolojik gelişmeleri görmezden gelmek de mümkün değil" açıklamasında bulundu.

## DIYABETTEN KENDİNİZİ KORUYUN

Diyabetin önüne geçebilmek için bol bol hareket edin ama düzenli, sporu hiç bırakmayacak şekilde hayatınıza dahil edin. Sağlıklı beslenin. Sadece diyabet için değil, sağlıklı beslenme tarzı sizi pek çok hastalıktan koruyacak. Stresten uzak durun. Sevdiğiniz hobilerle uğraşmak sizi stresten korur. Kendinizi ihmal etmeyin. Sağlık kontrollerinizi aksatmayın. Unutmayın, diyabeti erken yakalamak tedavisini de kolaylaştırır" dedi.

ASEL BERDİXANOVA

## Özbekistanlı kadın doktoru Dr. Ametova, kadın sağlığıyla ilgili önemli konulara değindi

Günümüzde kadınların sağlık konuları giderek daha fazla önem kazanıyor. Özbekistanlı kadın doktoru Dr. Ametova, kadın sağlığıyla ilgili önemli konuları ve sağlıklı yaşamın sırlarını paylaştı.

Soru: Kadın sağlığıyla ilgili çalışmalarınızı ve deneyimlerinizi paylaşır mısınız?

Elbette. Ben Gülayım Ametova, jinekolog ve doğum uzmanı olarak uzun yıllardır kadın sağlığına odaklanmış bir doktorum. Kariyerim boyunca binlerce kadına sağlık hizmeti sunmanın yanı sıra, kadınların sağlıklı yaşam için alabileceği önlemler konusunda da çalışmalar yürüttüm. Özellikle doğurganlık, doğum kontrolü, menopoz gibi konularda uzmanlaştım.

Soru: Kadınlar için sağlıklı bir yaşam sürmek adına hangi önlemleri almalarını önerirsiniz?

Sağlıklı bir yaşam sürmek için kadınların düzenli olarak doktora gitmeleri ve sağlık kontrollerini ihmal etmemeleri çok önemlidir. Ayrıca dengeli beslenme, düzenli egzersiz yapma, stresten uzak durma gibi yaşam tarzı faktörleri de sağlığı olumlu yönde etkiler. Kadınlar özellikle düzenli jinekolojik muayenelerini ihmal etmemeli ve doğum kontrolü gibi konularda uzman bir doktordan destek almalıdır.

Soru: Kadınların sıkça karşılaştığı sağlık sorunları nelerdir ve bu sorunlarla başa çıkmak için önerileriniz nelerdir?

Kadınlar arasında en sık görülen sağlık sorunlarından biri adet düzensizlikleri ve ağrılarıdır. Bu durum genellikle hormonal değişikliklerden kaynaklanır ve çoğu zaman tedavi edilebilir. Ayrıca jinekolojik enfeksiyonlar, meme sağlığı sorunları, menopoz belirtileri gibi konular da kadınların karşılaşılabileceği diğer önemli sağlık sorunlarıdır. Bu tür sorunlarla karşılaşan kadınların mutlaka bir doktora danışmalarını öneririm. Erken teşhis ve tedavi, sağlık sorunlarının daha kolay ve etkin bir şekilde çözülmesini sağlar.

Soru: Son olarak, kadınların sağlıklı yaşam için yapabileceği küçük ama etkili adımlar nelerdir?

Sağlıklı yaşam için küçük adımların önemi büyüktür. Örneğin, günlük yaşamınızda daha fazla hareket etmek için asansör yerine merdivenleri tercih edebilir, iş yerinizde düzenli aralıklarla kalkıp hareket edebilirsiniz. Ayrıca fast food yerine evde sağlıklı yemekler pişirmeyi tercih edebilir ve düzenli olarak meyve ve sebze tüketebilirsiniz. Bunlar, sağlıklı bir yaşam için atılabilecek küçük ama etkili adımlardan sadece birkaçıdır.

Bu değerli bilgiler için Dr. Ametova'ya teşekkür ederiz. Kadın sağlığıyla ilgili daha fazla bilgi edinmek isteyenler için, düzenli olarak doktora gitmeyi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemeyi unutmayın.

Ramazan ayı, müslümanlar için oruç tutmanın ve manevi olarak kendilerini arındırmanın önemli bir zaman dilimidir. Ancak, uzun süreli açlık ve susuzluk, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmeyi zorlaştırabilir. Uygun beslenme, oruç tutan kişilerin sağlığını korumak ve oruçlarını rahatça tutmalarını sağlamak için çok önemlidir.



### **İşte Ramazan'da sağlıklı beslenme için bazı ipuçları:**

1.

**Sahurda Dengeli Beslenme:** Sahurda sağlıklı, dengeli ve doyurucu bir öğün tüketmek, gün boyunca enerji seviyelerini korumaya yardımcı olur. Protein, lif ve sağlıklı yağ kaynaklarıyla zenginleştirilmiş bir sahur öğünü, tokluk hissini uzatır ve gün boyunca enerji sağlar.

2.

**Su Tüketimini Unutmayın:** İftar ile sahur arasında bol miktarda su içmek, dehidrasyon riskini azaltır ve vücudu nemli tutar. Susuzluğu önlemek için iftar ve sahur arasında düzenli aralıklarla su içmeye özen gösterin.

3.

**İftarda Dikkatli Olun:** İftar öğününde ağır, yağlı ve şekerli yiyeceklerden kaçınin. Bunlar sindirimi zorlaştırabilir ve hızlı kan şekeri dalgalanmalarına neden olabilir. İftarda hafif ve sindirimi kolay yiyecekler tercih edin, sebzeler, protein kaynakları ve kompleks karbonhidratlar içeren bir menü oluşturun.

4.

Porsiyon Kontrolü: İftar ve sahurda porsiyon kontrolüne dikkat edin. Aşırı yemek yemek, hazmı zorlaştırabilir ve sindirim sorunlarına neden olabilir. Küçük porsiyonlarla başlayın ve yavaşça yiyerek doyunluğunu hissedin.

5.

Düzenli Egzersiz: Oruç tutarken düzenli egzersiz yapmak, genel sağlık ve zindelik seviyelerini korumaya yardımcı olur. Ancak, yoğun egzersizleri iftar saatinin hemen öncesine veya sonrasına denk getirmekten kaçının. Oruç tutarken aşırı egzersiz yapmak dehidrasyon riskini artırabilir.

Ramazan ayında sağlıklı beslenme, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasında önemli bir rol oynar. Yukarıdaki ipuçlarını takip ederek, oruç tutarken sağlıklı kalabilir ve Ramazan ayının manevi değerlerini en iyi şekilde yaşayabilirsiniz.

## Deniz kıyısında ücretsiz yoga dersleri!



Taze deniz esintisi, sabah güneşi ve dalga sesleri, Yalova şehir merkezinde deniz kıyısında düzenlenen ücretsiz yoga derslerine mükemmel bir arka plan sağladı. Her hafta deniz kıyısında gerçekleştirilen özel yoga derslerine, uygulayıcı Anna Tener'in öncülüğünde, uygulamanın içine dalmak isteyen tüm kadınlar katılabilir.

Bu muhteşem deneyim, şehir genelinden ve hatta dışarıdan katılımcıları cezbetmektedir. Tataristan'dan deneyimli bir antrenörün rehberliğinde haftalık olarak erken kalkarak katılanlar da aralarında bulunmaktadır.

"Yalova'da yoga derslerine bu kadar ilgi görmek beni çok mutlu ediyor," diyen antrenör Anna Tener, "Beş yıldır yaptığım pratiğin yoga sadece bir egzersiz değil, aynı zamanda uyum ve denge yoludur," diyor.

Dersler, Yalova'nın muhteşem doğası içinde gerçekleşirken, katılımcılara doğayla ve kendi içleriyle bütünleşme fırsatı sunuyor. Bu sadece bir sabah egzersizi değil, her katılımcının iç dünyasını keşfetme yolculuğudur.







## **PROF. DR. CELAL TEKİNBAŞ'TAN UYARI : KADINLARDA AKCİĞER KANSERİ VAKALARINDAKİ ARTIŞI DEĞERLENDİRDİK**

*Son yıllarda Türkiye genelinde kadınlarda akciğer kanseri vakalarında kayda değer bir artış gözlemlendi.*

Son verilere göre, akciğer kanseri teşhisi konan kadın sayısında son beş yıl içinde dikkate değer bir artış yaşandığı belirtildi. Karadeniz Teknik Üniversitesi (KTÜ) Tıp Fakültesi Farabi Hastanesi Başhekimisi ve Göğüs Cerrahisi Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Celal Tekinbaş, her bölgede olduğu gibi Karadeniz bölgesinde de akciğer kanseri vakalarının daha çok gözlemlendiğini , sigara

kullanımının yaygınlaşması ve çevresel faktörlerin etkisinin olduğunu söyledi.

Sağlık uzmanları, akciğer kanserinin daha önce genellikle erkeklerde görülmesine rağmen son yıllarda kadınları da etkileyen bir sağlık sorunu haline geldiğine dikkat çekti. Sigara kullanımının kadınlarda artması, bu eğilimin arkasındaki ana neden olarak gösterildi.

Akciğer kanseri teşhisi konan hastaların erken teşhisin önemine vurgu yapılırken, sigara kullanımının azaltılması ve hava kirliliğinin kontrol altına alınması gibi önlemlerin alınması gerekliliği üzerinde duruldu.

Akciğer kanseri vakalarındaki artış, sağlık alanında ciddi bir sorun olarak görülüyor ve önümüzdeki dönemde bu sorunla mücadele için daha kapsamlı önlemlerin alınması bekleniyor.

## Otizm Spektrum Bozukluğu Nedir?

Ayşe Sade

Otizm spektrum bozukluğu, doğuştan gelen ya da yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan karmaşık bir nöro-gelişimsel farklılıktır. Otizmin, beynin yapısını ya da işleyişini etkileyen bazı sinir sistemi sorunlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu metinde otizm spektrum bozukluğu için kullanım kolaylığı nedeniyle zaman zaman otizm terimi kullanılmıştır.

## Otizm Spektrum Bozukluğunun Nedeni Nedir?

Bugün, otizm spektrum bozukluğuna neyin neden olduğu bilinmemekle birlikte genetik temelli olduğuna ilişkin bulgular vardır. Ancak hangi gen ya da genlerin sorumlu olduğu henüz bilinmemektedir. Çevresel faktörlerin de otizme yol açabildiğine ilişkin görüşler vardır. Hem genetik temellerin hem de çevresel faktörlerin etkileri üzerine çok sayıda araştırma yapılmaktadır.

Otizmin ocuk yetiştirme özellikleriyle ya da ailenin ekonomik koşullarıyla hiçbir ilişkisi yoktur; bu nedenle otizm spektrum bozukluğunu her çeşit toplumda, farklı coğrafyalarda, ırkta ve ailede rastlanmaktadır.



Kaynakça tohum otizm vakfı

SİVİLCE LEKELERİNE SON!

Yasemin Çolak



Eskişehir Yunus Emre Devlet Hastanesi'nde görevli uzman doktor Turgut BEREKET Sivilcenin kıl köklerinin ve yağ bezlerinin tıkanması ile oluşan bir durum olduğunu belirtti. Yüzün nemlendirilmesi için yağsız kremler kullanılmalı. Cildin temizliği için sivilcelerin sıkılmasının ve fırçalanmasının önerilmediğini ifade eden Bereket , PH'sı 5.5 olan sabun ile ya da deri PH'ına uygun ,deride tahriş ve kuruluk yapmayan özel sabun , alfa hidroksi asit (AHA) içeren temizleyici solüsyonlar ile sabah ve akşam dairesel hareketler ile cildin yıkanması gerektiğine vurgu yaptı.

## **TEDAVİ SÜRESİ 4 AYI GEÇMEMELİDİR!**

Erken dönemde lekeler bazı leke kremleri ve güneşten korunma ile kısa sürede tamamen iyileşebilir. Oluşan izlerin tedavisi zordur, sabır gerektirir. Tam olarak kaybolmayabilir. Erken dönemde iz tedavisine başlanması, başarı şansını artırır diye sözlerine devam eden Dr. Turgut BEREKET, tedavi süresi 3-4 ayı geçmemeli, antibiyotik direncini önlemek için kremler ile birlikte kullanılmalıdır dedi.

**“Ders içeriği yoğun bir bölüm.”**

**HÜDANUR DAYI**

**Yalova Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü öğrencisi Niran Selva İLHAN bölümünden bahsetti.**

**1)Bize okuduğunuz bölüm hakkında bilgi verir misiniz?**

Okuduğum bölüm dört yıllık sağlık bilimleri fakültesi bünyesinde bize sunulan bir program . Bana kalırsa ders içeriği yoğun ve zor ama bir o kadar eğlenceli. Teorik dersler kadar uygulamalı derslerimiz de var. Uygulamalı derslerde öğrendiğimiz teknikleri, değerlendirme yöntemlerini ilk önce sınıfta arkadaşlarımızla birbirimizin üzerinde deniyoruz, pekiştiriyoruz. Bir çok materyalle derslerimizi işliyoruz elektro terapi cihazları , sedyeler, özel yastıklar, sıcaklık ajanları, protezler ve daha nicesi. Tüm metaryalleri en doğru şekilde yani fonksiyonun ergonomisine, günlük yaşama uyarlanması için çeşitli dersler alıyoruz.



## 2)Bölüm öğrencilerine ne gibi iş imkanı sunuyor?

İş imkanı olarak bir çok bölümde olduğu gibi devlet hastanelerinde fizyoterapist olarak çalışabiliyoruz. Daha önce devlet hastanesinde staj yapmıştım ve gerçekten çok keyifliydi. Özel sektörde Sağlıklı yaşam merkezlerinde fizyoterapist olarak çalışabiliyoruz kendi sağlıklı yaşam merkezimizi de kurabiliriz. Daha sonra pediatrik danışanlarla özel eğitim merkezlerinde , ortez ve protez alanında ortez ve protez uzmanlarıyla beraber, bireysel sporcularla yada takımlarla sporcu fizyoterapisti olarak çalışabiliyoruz. Ve daha saymadığım birçok alanda bizler varız aslında.



### **3) Bu bölümü seçmenizin özel bir nedeni var mı, tekrar seçer miydiniz?**

Bu bölümü seçtiğimde babannem fizik tedavi görmeye devam ediyordu. Kendisi inme geçirmişti. Ve vücudunda biz gibi yerine getiremediği bir çok fonksiyonun fizyoterapi ile daha hızlı iyileştiğini fizyoterapistiyle olan diyalogunun ona psikolojik olarak da iyi geldiğini gördüğümde çok mutlu olmuştum ve bende bunu başarabilmek istemişim. En özel sebebi budur onun dışında sağlık alanında zaten yer almak istiyordum. :) ve evet tekrar seçerdim :).

### **4) Yalova üniversitesinin eğitim kalitesi öğrencilere sunduğu sosyal imkanlar nelerdir?**

Bu bölümü seçtiğimde babannem fizik tedavi görmeye devam ediyordu. Kendisi inme geçirmişti. Ve vücudunda biz gibi yerine getiremediği bir çok fonksiyonun fizyoterapi ile daha hızlı iyileştiğini fizyoterapistiyle olan diyalogunun ona psikolojik olarak da iyi geldiğini gördüğümde çok mutlu olmuştum ve bende bunu başarabilmek istemişim. En özel sebebi budur onun dışında sağlık alanında zaten yer almak istiyordum. :) ve evet tekrar seçerdim :).



##### **5) Bu bölümün amaçları nelerdir?**

Mesleğimizin amacı kişilerin kas, kemik ,kıkırdak yapılarının sağlıklı haline ulaşması yada iyileştirilmesi yani rehabilite edilmesi duyusal yada motor bozuklukların , ağrının ilaçsız tedavisi yada önlenmesidir.

Başka Örnek vercek olursam ödemi olan hastanın dolaşımına , skar dolusu olan hastanın yara iyileşmesine duyusal , skolyoz -kifoz gibi duruş bozukluklarına da müdahale edebiliriz.



## Uyku Kalitesi ve Mental Sağlık Arasındaki Bağlantı Hakkında Araştırma

Uyku kalitesinin ve mental sağlık durumu arasındaki yakın ilişkiyi daha da vurguluyor. Araştırma, yetersiz uyku ile zihinsel sağlık sorunları arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koyuyor.



Düzenli ve yeterli uyku alımının, depresyon, anksiyete ve diğer zihinsel sağlık sorunlarının riskini azaltabileceğini gösteriyor. Ayrıca, kaliteli uyku alımının konsantrasyon, öğrenme yeteneği ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtiliyor.

Uyku eksikliğinin modern yaşamın yaygın bir sorunu haline gelmesiyle birlikte, bu araştırma sonuçları, uyku sağlığının önemini vurgulayarak,

bireylerin sağlıklı uyku alışkanlıklarını teşvik etmeye yönelik çabaları destekliyor.

Sağlık uzmanları, iyi bir uyku kalitesinin korunması için düzenli bir uyku rutini oluşturmanın, stres yönetimi tekniklerini kullanmanın ve uygun bir uyku ortamı sağlamanın önemli olduğunu belirtiyorlar. Ayrıca, teknoloji kullanımının uyku düzenini bozabileceği ve uyku öncesi ekran zamanının sınırlanması gerektiği de vurgulanıyor.

Bu araştırma, uyku alışkanlıklarının mental sağlık üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza ve toplumun genel sağlığını desteklemek için uyku konusunda farkındalığı artırmaya katkıda bulunuyor.

## Antik Tedavi Yöntemi: Uzman, Hijama'nın Faydalarını Anlatıyor

Kamilla Usmanova



Hijama uzmanı Dilyara Petrova'nın ağızından eski bir tedavi yöntemini, Hijama'nın sağlık için ne gibi faydalar sağlayabileceğini konuşacağız.

Hijama uzmanı Dilyara Petrova, Hijama hakkındaki deneyimlerini ve bilgisini paylaşıyor. Petrova, Hijama'nın geleneksel bir tedavi yöntemi olduğunu ve köklerinin eski zamanlara dayandığını, ancak hala modern tıpta geçerli olduğunu belirtiyor.

\*Hijama, özel bardakların cilde uygulanması ve vücuttaki birikmiş kanın atılması için cilt yüzeyinde çatlaklar oluşturulması işlemidir

Ayrıca, Hijama'nın kan dolaşımını iyileştirebileceğini, kaslardaki ağrıyı ve gerginliği gidermeye yardımcı olabileceğini ve genel olarak vücudu iyileştirebileceğini vurguluyor. Birçok hasta, prosedürden sonra cilt durumunda, baş ağrılarında ve enerji seviyelerinde artış gibi olumlu sonuçlar gözlemlemektedir.

"Petrova, "Hijama, tıbbi mirasımızın önemli bir parçasıdır ve birçok hastalık ve durum için etkili bir tedavi yöntemi olabilir," diyor.

Bu şekilde, Hijama, hastaların sağlığına önemli faydalar sağlayabilecek önemli ve etkili bir tedavi yöntemi olarak devam ediyor.



## **CEP TELEFONLARININ UZUN SÜRE KULLANIMI ÇOCUKLARDA GÖZ SAĞLIĞINI TEHDİT EDİYOR**

*Uzman göz cerrahları, cep telefonlarının uzun süre kullanımının çocuklarda göz sağlığını olumsuz etkilediği konusunda uyardı.*

Uzmanlar, özellikle çocukların uzun süreler boyunca cep telefonlarına bakmalarının kör olma riskini artırabileceğini belirtti. Cep telefonlarının parlak ekranlarına maruz kalan çocukların göz sağlığının ciddi şekilde tehlikeye girebileceğini vurguladı. Bu durumun, çocukların gözlerinin gün ışığında dışarıda daha uzak mesafelerde odaklanma yeteneklerinin zayıflatabileceği

ve bu da uzun vadede görme sorunlarına yol açabileceğini belirtti.

Araştırma, çocukların cep telefonlarıyla geçirdikleri zamanın artmasıyla birlikte, göz rahatsızlıklarının da arttığını gösterdi. Uzmanlar, özellikle gece saatlerinde uzun süreli telefon kullanımının göz yorgunluğuna, kuru göze ve hatta ileri vakalarda görme kaybına neden olabileceği konusunda uyardı. Ebeveynlere, çocukların cep telefonlarını kullanırken düzenli aralıklarla mola vermeleri ve ekran sürelerini sınırlanmaları konusunda tavsiyelerde bulunuldu. Bu bulgular, çocukların dijital cihazlarla olan etkileşimlerinin göz sağlığını nasıl etkilediği konusundaki endişeleri arttırdı.

**“Kendinizden feragat etmenizi gerektirecek bir meslek”**

**HÜDANUR DAYI**

**BezmiAlem Vakıf Üniversitesi Hemşirelik Bölümü öğrencisi Zeynep Züleyha ERCAN bölümünün avantaj ve dezavantajlarından bahsetti.**

**1)Bize mesleğinizden bahseder misiniz?**

Mesleğimin tanımıyla başlayayım isterseniz hemşirelik , tüm ortamlarda her yaşta bireyin, ailenin, grubun ve toplumun sağlığını ve esenliğini koruma, geliştirme ve hastalık halinde iyileştirme amacına yönelik özerkliğe ve iş birliğe dayalı bakımı planlayan ve uygulayan bir meslek grubudur. Mesleği icra etmek için 4 yıllık bir hemşirelik eğitimi alıp ister KPSS sınavına girip yeterli puan ile atanıp devlette çalışıyoruz, istersek özel bir hastanede çalışabiliyoruz. Mesleğim en öncelikle sabır gerektiren bir meslek. Çoğu zaman ise kendinizden feragat etmeniz gerektirecek durumlara sahip bir meslek. Bu gibi durumları göze alarak ben de bu mesleği seçtim. Mesleğimi seviyorum ve sevmeye de devam edeceğim inşallah.

**2)Zor yönleri neler?**

Zor yönlerinden bahsetmek istersem, yorgunluk baş ucu zorluklardan biri olabilir tabii bu fiziksel bir yorgunluk. Biz hemşireler klinikte her ne kadar hastalarımızı paylaşarak iş bölümü yapsak da hemşire başına düşen hasta sayısı ne yazık ki oldukça kısıtlı zaman içerisinde, az hemşire ile birden fazla hastaya bakım vermek için içinden çıkılmaz bir hal alabiliyor. Mesela geçenlerde dergi parktan bir makale okumuştum 10000 kişi başına 2-4 hemşire düşüyor bu oran oldukça az. Her hastamızın yaşı, fiziksel gerekliliği farklı olduğu için bakımlarımız çeşitlilik gösterebiliyor. Hal böyle olunca hem her hastanın bakımını tam bir profesyonellekle gerçekleştiriyoruz hem de üzerimize düşen fazla iş yükü bizi oldukça yoruyor bu da gün sonunda bize fiziksel

bir yorgunluk bırakıyor.



### **3)Hemşireliği seçmenizin özel bir nedeni var mı? Bu bölümü tercih ettiğinize pişman oldunuz mu?**

Aslında ben hep sağlık alanında bir bölüm seçmek istiyordum. Hemşirelik manevi yönden beni çok tatmin ettiği için bu mesleği seçtim bir diğer sebebi ise ablamdır. Kendisi Ebelik bölümü mezunu. Atandığı hastanede yeni doğan hemşiresi olarak çalışıyor. Onunla ettiğimiz sohbetlerde hep bana mesleği sevdirmiştir.

Bu bölümü seçtiğime henüz pişman olmadım. Henüz pişman olmadım ifadesini kullanmamın sebebi genelde kime sorsanız hemşirelik mi? Allah yardımcın olsun gerçekten işin çok zor, bırakmayı düşünmüyor musun? Nasıl dayanabiliyorsun ? Sorularını duyarsınız ya da öğrencilik yıllarınızda “Yol yakinken bence bu işten vazgeç, ömrünü tüketmeğe değmez” sözlerini çokça duyacaksınız. Ben bu söylenenlere aldanmadım dinlemiyorum da çünkü ilk başta sorduğum soruları söyleyen biri mesleğin içinden biri değildir. En son söylediğim söz ise muhtemelen hemşirelik mezunu biri değildir. Genelde 2 yıllık sağlık meslek grubunda okuyup özel hastanelerde sözde “hemşire” adı altında çalışan personeldir. Kendileri gerçek bir hemşire olmadığı için devlete hemşire vasfıyla atanamayacağı için özellerde çalışıp asgari ücretle maaş alıp fazla mesai ile çalışan personellerdir ve öğrenci hemşireleri zorbalılar.

### **4)Bu mesleğin en önemli sorunları nelerdir?**

Mesleğimin en önemli sorunu değil de sorunları desek daha doğru olur. Öncelikle bahsetmek istediğim konu, alanlarda (özel ve devlet hastanelerinde) hemşire sayımız oldukça az ve mesai saatlerimizde sınırları aşıyor. Nöbet üstüne nöbet tutan hemşireler biliyorum. Bizim diğer meslek grupları gibi işte dini bayramlar, resmi bayramlar olsun tatilimiz maalesef yok. Sadece yıllık izinlerimiz haftalık çalışma programı içerisinde izinlerimiz mevcut. Hal böyle olunca insan bir yerden sonra isyan ediyor. Hem mental hem fiziksel olarak yorucu bir meslek olduğu için tatiller bizim için göz ardı edilecek bir şey değil. Sağlık grubunda ekstra tatil çok mümkün değil fakat iş yükünü azaltmak mümkün yani aslında söylemek istediğim sayımız az olmasına rağmen atama istenen düzeyde yapılmıyor. Hemşirelik fakültesi mezunu çok fazla genç var ve alanlarda da çokça ihtiyaç var bunu görmezden gelmeleri büyük bir sorun.

Bir diğer sorun ise alanlarda çalışan hemşirelik fakültesi mezunu olmayıp hemşire vasfında çalışan sağlık personel. Akıl mantık erdirmiyor insan. Biz hemşireler 4 senelik her sene farklı bir dal üzerinden eğitimler alıyoruz(cerrahi, dahiliye, pediatri, yenidoğan, kadın doğum, psikiyatri). Ve her dalın stajıyla hem klinik hem teorik dersi pekiştiriyoruz. Bir çok farklı sınavlara tabii tutuluyoruz .Herhangi 2 yıllık bir sağlık personeli gelip özel hastanede ben hemşireyim diye ortada geziyor ya öyle sinir oluyorum ki. Bakın amacım o meslek grubunu aşağılamak değil fakat onlar başka bir

meslek grubunun yerine kendini koyuyor ve hakları değilken. Geçen ay Sayın Fahrettin Koca Bey bir açıklama yaptı 2 yıllık sağlık personellerini de alanlarda göreceğiz diye tüm hemşireler ayaklandı. Bakın bunun asıl sebebi mesleğimizin yavaş yavaş elden gidiyor olması en basit örneği diyabet hemşireliği diye bir dal vardı şimdilerde hastayla diyabet bakım teknisyeni ilgileniyor .Hemşireliğin tarihçesine gidelim fizyoterapi bölümünden bile önce olan bu meslek hastaya Rom egzersizleri yaptıran yine hemşirelerdi. Şimdilerde ise bu egzersizi hastaya fizyoterapist yapıyor. Yani hemşirelik mesleğine herkes bir el atıyor. Bakan koca ayaklanmalardan sonra teknisyenlerin hemşirelerle iş birliği içinde çalışacağını açıkladı... Bakın bizim yardıma ihtiyacımız yok alanlara hemşireleri koysalar biz zaten kendi içimizde kendimize yeteceğiz. Herkes her işe burnunu sokmasa keşke...Umuyorum ki yeni kararlarla bunun önüne geçilebilir tek temennim bu.

### **5)Yorulduğunuzda sizi motive eden şey ne oluyor?**

Yorulduğumda beni mutlu eden den şeyler,aslında ben en ufak kapı gıcirtısında bile gülüp bir espriye eğlenceye çeviren biriyim genelde çok pozitifim ama tabii ki de insanım ve bir yerden sonra bunlar da yetmiyor.Ben gezmeye bayılırım.Bütün paramı gezmeye harcasam pişmanlık duymam sanırım.Yeni yerler veya eski gittiğim yerlere bile tekrar gitmek bana iyi geliyor.Bir diğer motive eden şey ise hobilerim, mesela fotoğraf çekmek.Rastgele kendime rota oluşturup hem gezip hem fotoğraf çekiyorum.Sonra çektiğim fotoğrafların tek tek düzenlemeleriyle uğraşıyorum ve bundan çok zevk alıyorum.Bazen mesleği bırakıp fotoğrafçılık mı yapsam acaba dediğim olmuyor değil :)





## Kazalardan Sonra Fizyoterapi Tedavilerini İhmal Etmek Zararlı Olabilir

GHAIDAA BUTOUNİ



Kazalar sonrasında yaşanan yaralanmaların tedavi süreci, genellikle doktor tavsiyesiyle fizyoterapi seanslarını içerir. Ancak birçok insan, bu seanslara düzenli olarak devam etmeyi ihmal edebilir. Uzmanlar, bu ihmalin zararlı sonuçlara yol açabileceği konusunda uyarıyor.

Fizik tedavi uzmanları, kazalardan sonra fizyoterapi tedavilerinin ihmal edilmesinin ciddi sonuçlara neden olabileceğini belirtiyorlar. Fizyoterapi seansları, yaralı bölgenin iyileşme sürecini hızlandırmakla kalmaz, aynı zamanda esnekliği ve gücü artırarak gelecekteki sakatlanma riskini azaltır. Ancak tedavinin başlangıcında belirlenen planın düzenli olarak uygulanmaması, iyileşme sürecini uzatabilir ve komplikasyon riskini artırabilir.

Dr. Mehmet Yılmaz, fizyoterapinin ihmal edilmesinin bazı yaygın sonuçları hakkında şunları söyledi: "Fizyoterapinin düzenli olarak uygulanmaması, yaralanmanın kronikleşmesine ve uzun vadeli ağrıların ortaya çıkmasına neden olabilir. Ayrıca, hareket kısıtlılığı, kas zayıflığı ve eklemlerde sertlik gibi problemler de ortaya çıkabilir."

Fizyoterapinin önemi, özellikle sporcular, trafik kazası mağdurları ve ameliyat sonrası hastalar için büyük önem taşır. Bu gruplar, fiziksel aktivitelerini sürdürebilmek ve yaşam kalitelerini artırmak için düzenli olarak fizyoterapi seanslarına katılmalıdır.

Dr. Yılmaz, "Hastaların fizyoterapi tedavilerini ihmal etmemeleri ve doktorun önerdiği planı titizlikle takip etmeleri önemlidir. Bu, iyileşme sürecini hızlandırır ve uzun vadeli sağlık sorunlarının önüne geçer" dedi.

Sonuç olarak, kazalardan sonra fizyoterapi tedavilerini ihmal etmek, uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, tedavi planına sadık kalmak ve düzenli olarak fizyoterapi seanslarına katılmak önemlidir.

## Düzenli Yürüyüşler Sağlığımızı İyileştiriyor ve Uzun Yaşamımıza Katkı Sağlıyor

Kamilla Usmanova

Son araştırmalar, sağlık uzmanlarının sık sık yürümenin sağlık üzerinde önemli faydaları olduğunu vurguladığını ortaya koyuyor. Yapılan çalışmalarda, günde sadece 30 dakika yürümenin kalp hastalıkları, diyabet ve hatta depresyon riskini azaltabileceği gösteriliyor. Ayrıca, düzenli yürüyüşün vücut ağırlığını kontrol altında tutmaya ve kasları güçlendirmeye yardımcı olduğu belirtiliyor.

Uzmanlar, yürüyüşün sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda ruh sağlığı için de faydalı olduğunu vurguluyor. Düzenli yürüyüşlerin stresi azalttığı, zihinsel berraklığı artırdığı ve genel yaşam kalitesini iyileştirdiği belirtiliyor.

Bu nedenle, sağlık uzmanları her yaştan insanın günlük rutinlerine yürüyüşü dahil etmelerini öneriyor. Bu basit ve erişilebilir egzersiz, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek ve uzun vadeli sağlık faydaları elde etmek için önemli bir adım olabilir



## Fiziksel Şifa Hacamat'ta mı?

HÜDANUR DAYI

### Alternatif tıbbın ilgi odağı hacamat.

Özellikle yaşlıların sıklıkla yaptırdığı hacamat; hastane, klinik yahut sertifika sahibi tedaviyi uygulamaya izni olan birisi tarafından da yaptırılabilir. Alternatif tıbbın ilgi odağı hacamat, insan vücudunun belirli noktalarına vakum kullanarak emme işlemi ile o bölgelerden kirli kanın çekilmesiyle uygulanan işlemdir.

Her bölgeye uygulanmayan bu yöntem kan dolaşımını iyileştirmek, vücutta biriken toksinleri arındırmak, bel ağrısı, boyun fıtığı ve eklem ağrılarını azaltmak gibi faydalar sağlamaktadır.

Bilimsel açıdan faydası kesin olarak kanıtlanmamış olsa da halk tarafından oldukça rağbet görmektedir. Sıklıkla kafaya, sırtta, bacağa ve kola yapılan hacamat işlemi, yılda 3-4 kez yaptırılması tavsiye edilir.

Hacamat, istenilen gün ve zamanda yapılabilir ancak özel gün ve haftalarda yaptırılmakta da fayda vardır. "Hicri ayın 5, 17, 19, 21 ve 25. Günleri, Pazar, Pazartesi, Salı, Perşembe" günleri ilgilileri tarafından dikkat edilmektedir. Bu günlerde daha etkili olduğu inanılan hacamat yönteminin fiziksel şifa sağladığı yaptırınlar tarafından konuşulur hale gelmiştir. Bu işlemi uygulatanlar güzel sonuçlarla karşılaştığı, vücutlarında gevşeme ve rahatlama olduğunu ifade etmektedirler.

Artık herkesin bir şekilde geleneksele kaydığını göz önünde tutarsak bu yöntemin de ilgi odağı haline geleceği kesin.



Kaynak: <https://www.doktorsaliheken.com/hacamat-nedir>  
<https://www.anadolusaglik.org/saglik-rehberi/hacamat-nedir-faydalari-nelerdir-ve-nasil-yapilir>



## **YAPAY ZEKA, ALZHEİMER’İ ERKEN TEŞHİS EDEBİLİYOR!**

**Büşra Ziyaretli**

***Son yıllarda yapılan araştırmalar, yapay zeka teknolojilerinin Alzheimer hastalığının erken teşhisinde büyük bir potansiyele sahip olduğunu ortaya koydu.***

Yapay zeka teknolojileri, son zamanlarda Alzheimer hastalığının erken teşhisinde büyük bir potansiyele sahip olduğunu kanıtladı. Yeni bir araştırma, yapay zekanın, belirli görsel ve işitsel işaretleri analiz ederek Alzheimer belirtilerini tespit etme yeteneğini ortaya koydu.

Bilim dünyasında yapılan son araştırmalar, yapay zekanın Alzheimer hastalığının erken teşhisinde önemli bir rol oynayabileceğini gösterdi. Yapılan çalışmalarda, yapay zekanın, hastalığın erken belirtilerini tespit ettiği görüldü.

### **Uzmanlar, Yapay Zekanın Önemini Vurguladı**

Uzmanlar, yapay zekanın Alzheimer hastalığının erken teşhisinde büyük bir potansiyele sahip olduğunu belirtti. Erken teşhisin, hastalığın ilerlemesini yavaşlatabileceği ve tedaviye erken başlamanın önemini

vurguladı. Alzheimer hastalığının, dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen bir sağlık sorunu olduğunu ve yapay zeka teknolojilerinin bu alanda sağladığı ilerlemelerin, tedavi süreçlerini iyileştirebileceği söylendi.

### **Yapay Zeka, Alzheimer Hastalarına Umut Oldu**

Yapılan araştırmalar, yapay zekanın Alzheimer hastalığının erken teşhisi konusunda umut verici bir gelecek sundu. Bu gelişme Alzheimer hastaları ve ailelerinde büyük bir heyecan yarattı. Yapay zeka sayesinde hastalığın erken aşamalarında müdahale etmek, hastalığın ilerlemesini yavaşlatılabileceği ve hastalıkla mücadelede büyük bir potansiyele sahip olduğu söylendi.



## **YAPAY ZEKA İLE PSİKOLOJİK DURUM BELİRLENİYOR**

**Büşra Ziyaretli**

*Tayland'da "AI DMIND" yapay zeka teknolojisi ile hastaların psikolojisi değerlendirildi.*

Bangkok Post'un haberine göre, NSHO ( Tayland Ulusal Sağlık Güvenliği Ofisi), "AI DMIND" adlı yapay zeka teknolojisini kullanmaya başladı. Bu teknoloji, hastaların psikolojik durumlarını hızlı ve etkili bir şekilde değerlendirmeye yardımcı oldu.

"AI DMIND", hastaların ses tonunu, yüz ifadesini ve yazılı metinlerdeki ifadelerini analiz ederek psikolojik belirtileri belirlemede önemli bir rol oynadı. Bu sayede,

depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına erken müdahale imkanı sağlanarak hastaların daha iyi bir tedavi ve destek alması hedeflendi.

NSHO yetkilileri, “AI DMIND” teknolojisinin sağladığı kolaylıkların, hastaların ruh sağlığına yönelik hizmetlerin iyileştirilmesinde önemli bir adım olduğunu belirtti. “AI DMIND” in başarısı, Tayland’da ve dünya genelinde benzer yapay zeka teknolojilerinin daha yaygın olarak kullanılmasına öncülük edebilir.



Ayşe Sade

## YALOVA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİN'DE GÖRÜLEN "KONVERSİYON BOZUKLUĞU"

Yalova Üniversitesi Merkezi Araştırma Laboratuvarın' da 3 Haziran Pazartesi günü Psikodrama Psk. Çiğdem Karahan ile röportaj gerçekleştirildi. Bizlere çok önemli açıklamalar da bulundu. Yalova Üniversitesinde ki öğrencilerin psikoloğa gitmeye nasıl karar verdiklerini aktardı. Bunun yanı sıra öğrenciler de en sık rastlanan ruhsal problemleri açıkladı.

### Konversiyon Nedir?

"Kişinin stres ve duygusal zorluklarının sonuçlarını bedensel belirtilerle ortaya çıkaran psikiyatrik hastalıktır. Bayılma, duyu kaybı ve felç gibi nörolojik sorunlar yaratan bu durum, bireylerin kontrolü dışında gerçekleşir" şeklinde ifade etti.

**"Genelde son raddeye geldiği zaman ya da ruhsal durumu bozulduğu zaman öğrenciler geliyorlar."**

20 yılı aşkın bu mesleği icra eden Psk. Karahan: "Ruhsal negatif enerjiyi ve bastırıldığı duygular düşünceler de olabilir her şey olabilir yaşadığı olaylar maruz kaldığı uyarıcılar her ne ise onlar negatif enerjiye döndüğü zaman ruhsal durumu bozuyor. Daha sonra bedene yansımaya başlıyor. Öğrenciler ise bedene yansıdığına geliyorlar" dedi.

### Bedene Nasıl Yansır?

"Bel ağrıları olabilir, mide rahatsızlıkları, bağırsak problemi, hazımsızlık, baş ağrıları ya da panik atak belirtileri bunlar ise kalp krizi geçiriyormuş gibi hissedenler, aşırı kaygı ve bununla birlikte vücutta ateş titremeler gibi belirtilerde gelen öğrenciler var. Ancak şu aşamada da gelen öğrenciler de var. Bir şeyler ters gidiyor bir sorunun var onu halletmem gerekiyor ve bu amaçla geldim diyen öğrenciler de var. Ama ağırlıkta son raddeye gelene kadar kendi başına halletmeye çalışan öğrenciler var. Bu durum ise ruh halinin bedene yansması yani konversiyon dediğimiz hastalık meydana geliyor" şeklinde açıklama yaptı.

### Yalova Üniversitesi öğrencilerinde en sık rastlanan ruhsal problemler nedir?

Psk. Karahan "Özellikle il dışından gelip ilk defa ailesinden ayrılıp bağımlıysa ve belli bir yaşa kadar sorumluluk almamışsa uyum problemi yaşar. Bazıları üstesinden geliyor bazıları onu zor aşıyor. Yurt ortamında farklı insanlarla aynı ortamda kalma durumundan dolayı da yardıma geliyorlar. Tabi bu uyum problemi için geliyorlar ama arka plana baktığımızda çok başka sebepler çıkabilir. Aileden uzaklaşmak neden bu

kadar zor gelmeye başladı? Neden bu kadar aileye bağımlı? bunu sorgulamaya başlıyoruz. Oradan karaktere karakterle birlikte aileye inceleme altına alıyoruz. İletişim problemi olabilir, sosyal problem olabilir mesela kimisinin sosyal fobisi olabilir kimisinin kaygısı olabiliyor. Kaygıyla birlikte panik atağa da neden olabiliyor. Genel de Ailevi durumlar ve özel ilişkiler hakkın da olabiliyor” şeklinde ifade etti.

Kaynak: PSK. Çiğdem Karahan ile röportaj



Ayşe Sade

## DOKTOR OLMAK İSTEYENLER NELERE DİKKAT ETMELİ?

Tıp alanında kariyer yapmayı düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, kendinize sormanız gereken şeylerden biri doktor olmak için gerekli becerilere sahip olup olmadığınızdır. Doktor olmak istiyorsanız, kendinize sormanız gereken ilk sorulardan biri, hastalara en iyi kalitede bakım sağlamak için gerekli becerilere sahip olup olmadığınızdır. Bu konuda bize Dr. Yıldırım Bakır şu şekilde ifade etti:

“Birinci amaçları para değilse insanları seviyorsa yardımseverlerse tercih etsinler bu saydığım faktörlerden herhangi birinde problem varsa asla tercih etmesinler. Özellikle hedef zenginlik para ise kesinlikle tercih etmesinler elbette hekim olarak zengin olabilirler çok para kazanabilirler ama hedef oysa bu meslekte bağdaşmaz çünkü bu onları meslekte farklı yönler sevk eder. Gerçek iyi bir hekim olma şansları kalmaz.”

## Doktorluk mesleğinizde sizi en mutlu eden olay nedir?

30 yıldır görev yapan Dr. Bakır “Tedavi ettiğimiz mutlu olan memnun olan iyileşen herkes bizi mutlu ediyor. Eline diken batmış kişinin tedavi sonucu memnuniyet bakışı ile kanser hastasının da iyileştikten sonra ki memnuniyet bakışı bizim açımızdan aynıdır. Her hâlükârda bizi mutlu ediyor” diyerek açıklama da bulundu.

Kaynak: DR Yıldırım Bakır ile röportaj



Ayşe Sade

## PSİKOLOGLUK NEDİR VE ZORLUKLARI NELERDİR?

Bir grup ya da bireyin davranışlarını ya da hareket etme biçimlerini inceler; öğrendiği bilgi ve beceriler ile nedenlerini açıklayıp çözüm üretmeye çalışır. Elbette her mesleğin kendine göre zorlukları ve kolay yönleri vardır. Psikolojide de ruhsal olarak insanlara zarar vermemeniz gerekmektedir. Çünkü insanların ruh sağlıklarının oldukça hassas olmasıdır.

### Gelen kişi elimizde sihirli değnek varmış gibi yaklaşıyor!

Psk. Çiğdem Karahan bu konuda ki açıklaması şu şekilde: “Geldiği gibi bir iki görüşmede sorunlarının giderilmesini istiyor. Hayatıyla ilgili sorunlarımı anlatacağım sende bu konuda öneri veya akıl ver şeklinde geliyorlar. Psikolojinin amacı bu değil. Amaç kişinin önce kendini tanıması farkındalıkları oluşması ve sorunun kaynağına inmesi böylelikle sorunu da bulmuş oluyoruz. Biz sadece kişiyi yönlendirebiliriz ve en son karar kişinin kendisindedir. Burada amaç sorumluluğun yüzde elli psikolog yüzde elli kişidedir.”

### Psikolog ile psikiyatri arasındaki fark nedir?

Bu konuyu bize Psk. Karahan şöyle özetliyor: “Psikiyatri 6 yıl tıp okuyup sonra uzmanlık olarak psikiyatri dalını seçiyorlar. Psikologlar ise psikoloji bölümünden mezun olup hangi alanda uzmanlaşmak istiyorlarsa o alanı seçiyorlar. Mesela ben psikodrama alanında uzmanlığımı 6 yılda yaptım. Şimdi psikologlar reçete yazamıyorlar öyle bir şeye yetkimiz yok. Çünkü zaten tıp alanından mezun değiliz. Daha çok psikoloji bölümü ile ilgili durumları tedavi diyoruz. Psikoloji bölümü ise ya bireysel görüşme ya da grup şeklinde görüşmeler oluyor. Psikolojinin belli ekolleri var psikolog hangi ekol üzerinden çalışıyorsa o ekol üzerinden tedavi ediyor. Gelen hastanın kişilik ve karakterine göre ya da seninle kurduğu enerji ve bağ ile bu değişebiliyor.”

Kaynak: PSK.Çiğdem Karahan ile röportaj



Ayşe Sade

### ADANA'DA ÖĞRENCİSİNİ HEİMLİCH MANEVRASIYLA KURTARDI

Adana'nın Yüreğir ilçesinde öğretmen Ümit Durmaz, soluk borusuna kraker kaçması nedeniyle nefes alamayan 10 yaşındaki öğrencisi Muhammet Ali Demirtaş'ı Heimlich manevrasıyla kurtardı.

Olay, önceki gün Yüreğir ilçesi Karacaoğlan İlkokulu'nda meydana geldi. Bahçede oyun oynayan 4'üncü sınıf öğrencisi Muhammet Ali Demirtaş'ın soluk borusuna çubuk kraker kaçtı. Krakeri çıkaramayınca nefes alamayan çocuk, panikle sınıf öğretmeni Ümit Durmaz'ın yanına koştu. Durumu fark eden Durmaz, Heimlich manevrasıyla Demirtaş'a müdahale etti. Manevrayla birlikte çocuğun soluk boğazındaki kraker dışarı atıldı. Yaşanan anlar okulun güvenlik kamerası görüntülerine yansdı.

Öğretmeni tarafından sağlık merkezine götürülen Demirtaş'ın sağlık durumunun iyi olduğu belirtildi. Hayat kurtaran öğretmen Ümit Durmaz'ın Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığının ortaklaşa düzenlediği öğretmenler için ilk yardım kursuna katıldığı bildirildi.

Yüreğir Kaymakamı Mehmet Aksu da öğretmen Ümit Durmaz'a başarı belgesi verip, sosyal medya hesabından teşekkür paylaşımı yaptı.



Kaynak: Hürriyet haber

## Büşra Ziyaretli

### AVRUPA'DA KIZAMIK VAKALARI ARTIYOR: DSÖ ve UNICEF'TEN UYARI

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), Avrupa'da kızamık vakalarının hızla arttığını açıkladı. Uzmanlar, 2024 yılında bildirilen kızamık vakalarının sayısının, 2023 yılı boyunca rapor edilen toplam 300 bin vakayı geçeceğini belirtti.

#### İlk Üç Ayda Büyük Artış

DSÖ ve UNICEF'in yaptığı açıklamada, 2024 yılının ilk üç ayında DSÖ Avrupa Bölgesi'ndeki 53 ülkenin 45'inde 56 bin 634 kızamık vakası ve 4 ölüm bildirildiği belirtildi. Bu rakam, 2023 yılı boyunca 41 ülkede bildirilen 61 bin 70 vaka ve 13 ölümlle karşılaştırıldığında büyük bir artışı gösterdi.

#### Kızamığın Tehlikeleri

Kızamık, çok bulaşıcı bir hastalıktır ve özellikle aşılanmamış çocuklar için tehlikelidir. Yüksek ateş, döküntü ve öksürük gibi belirtilerle kendini gösterir. Ciddi komplikasyonlara yol açabilir ve hatta ölümlle sonuçlanabilir. Bu yüzden aşılanma çok önemlidir.

#### Aşılanma Oranları Düşük

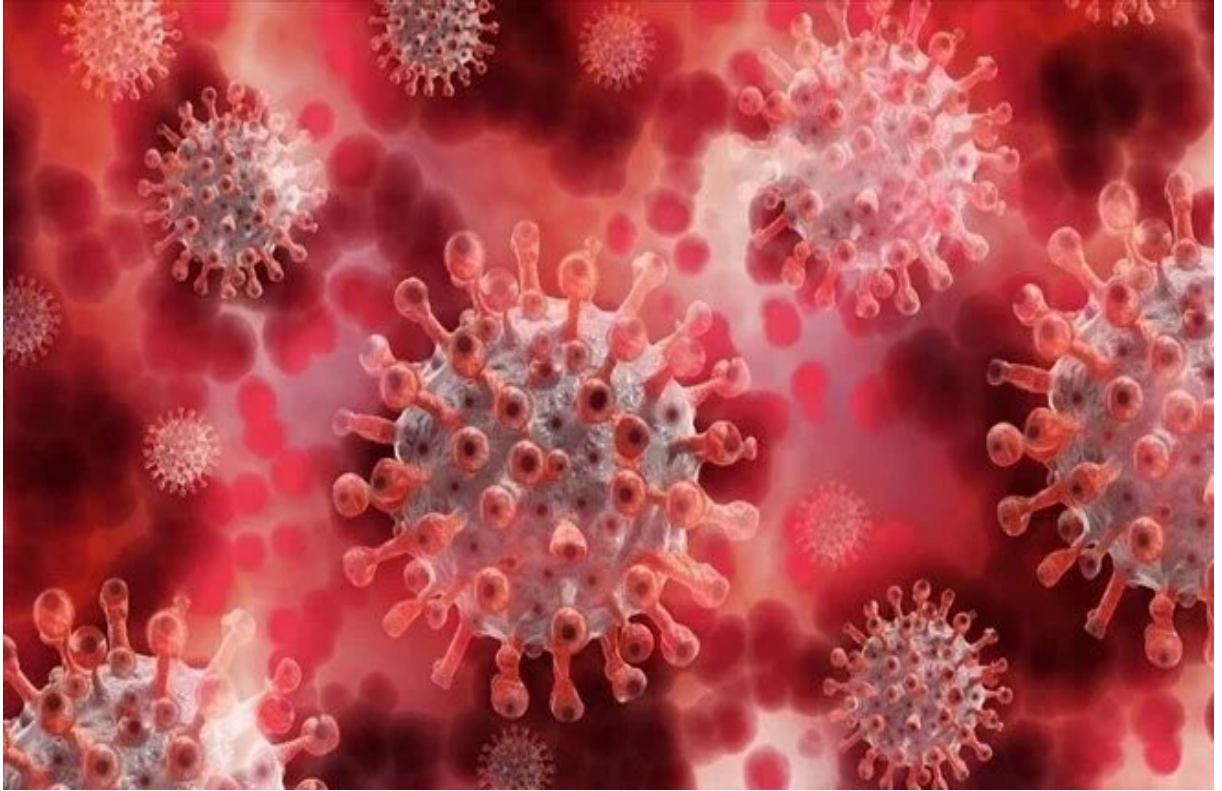
DSÖ ve UNICEF, kızamık vakalarının artmasının en büyük nedenlerinden birinin düşük aşılanma oranları olduğunu söyledi. Aşı karşıtı hareketler, yanlış bilgi ve aşının erişilebilir olmaması bu duruma yol açan etkenler arasında.

## **Avrupa'da Durum**

Bazı Avrupa ülkelerinde aşılama oranlarının düşük olması, bu ülkelerde kızamık vakalarının artmasına neden oldu.

## **Türkiye'de Durum**

DSÖ'nün raporunda Türkiye'nin verilerine ulaşılamadı. Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, "Türkiye'de, Avrupa'ya göre yüzde 1'in altında olan bir artış olmuştur." dedi.



## Büşra Ziyaretli

# YENİ BİR VİRÜS ENDİŞESİ: ÇİNLİ BİLİM İNSANLARINDAN ÖLÜMCÜL VİRÜS AÇIKLAMASI

Dünya, hala corona virüsü salgınının etkileriyle mücadele ederken, Çin'den gelen yeni bir haber bilim dünyasında endişe yarattı. Çinli bilim insanlarının, Ebola virüsüne benzer bir virüs geliştirdiği ortaya çıktı. Bu gelişme, dünya genelinde 7 milyondan fazla insanın ölümüne sebep olan corona virüsü salgını sürecinde büyük yankı uyandırdı.

### Geliştirildiği Yer ve Deneyler

Çin'in Hebei Tıp Fakültesi'nde görev yapan bilim insanları, Ebola virüsüne benzeyen bu yeni virüs üzerinde çalıştıklarını açıkladı. Araştırma ekibi, virüsün ölümcül etkilerini değerlendirmek için laboratuvar ortamında hamsterlar üzerinde denemeler gerçekleştirdi. Deneyler sonucunda, virüsün kısa sürede ölümcül sonuçlar doğurduğu gözlemlendi.

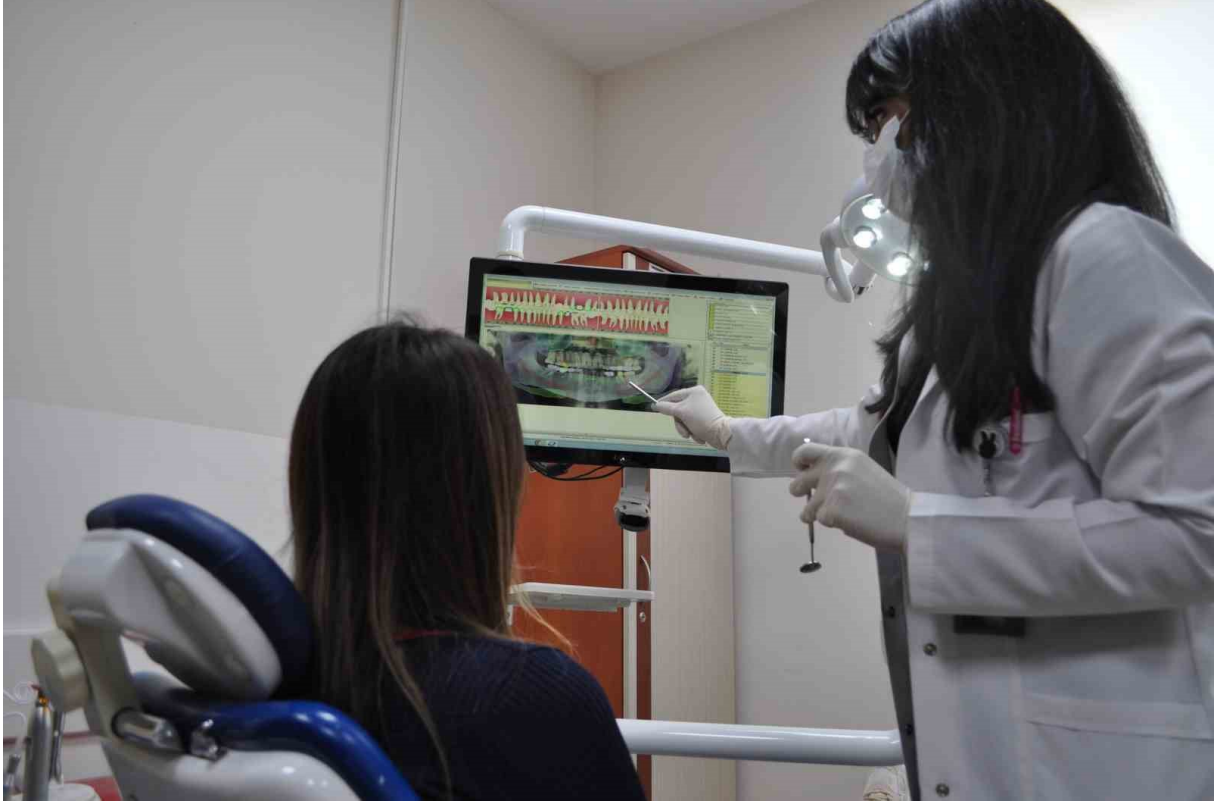
### Salgının Ardından Yeni Tehdit

Corona virüsü salgınının hâlâ devam ettiği bir dönemde gelen bu haber, sağlık otoriteleri ve halk arasında büyük endişe yarattı. Özellikle, Ebola gibi ölümcül bir virüse benzeyen yeni bir virüsün ortaya çıkması, sağlık krizinin daha da derinleşmesine neden olabilir.

### Bilim İnsanlarının Açıklamaları

Hebei Tıp Fakültesi'nde görev yapan araştırma ekibi, yaptıkları açıklamalarda, bu virüsün geliştirilmesinin amacının, Ebola virüsünün etkilerini daha iyi anlamak ve benzer ölümcül virüslere karşı daha etkili tedavi yöntemleri geliştirmek olduğunu belirtti.





## Büşra Ziyaretli

### ESKİŞEHİR AĞIZ ve DİŞ SAĞLIĞI HASTANESİ'NDE YAPAY ZEKA İNCELEMESİ

Eskişehir Ağız ve Diş Sağlığı Hastanesi, Sağlık Bakan Yardımcısı Huzeyfe Yılmaz'ın katılımıyla önemli bir ziyarete ev sahipliği yaptı. Hastanede gerçekleştirilen ziyarette, Yılmaz, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi öğretim üyeleri tarafından geliştirilen yapay zeka ile radyolojik teşhis ve tanı sistemine ilişkin çalışmaları yerinde inceledi.

Hastane Başhekimisi Dt. Kadir Gördeli'nin eşlik ettiği ziyarette, yapay zeka tabanlı teşhis ve tanı sistemini detaylı bir şekilde inceleyen Yılmaz, projenin gelişimini ve uygulama alanlarını yakından takip etti. Hastane personeli tarafından yapılan sunumlarla, yapay zeka teknolojisinin hastalar üzerindeki etkileri ve sağlık hizmetlerindeki potansiyeli hakkında bilgi verildi.

### Yapay Zeka Teknolojisinin Önemi ve Kullanımı

Ziyaret sırasında açıklamalarda bulunan Sağlık Bakan Yardımcısı Huzeyfe Yılmaz, ağız ve diş sağlığı alanında yapay zeka teknolojisinin kullanımının önemine vurgu yaparak, hastanenin bu alandaki pilot uygulamasını takdir ettiğini belirtti. Yılmaz,

yapay zekanın sağlık sekt6r6nde geleceğin teknolojisi olduğunu ifade ederek, hastaların teğhis ve tedavi s6reçlerinde bu teknolojinin etkin bir Şekilde kullanılmasının 6nemine değindi.

## **BaŐhekimden Açıklamalar**

Hastane BaŐhekimini Dt. Kadir G6rdeli ise ziyaret sırasında yapay zeka ile radyolojik teğhis ve tanı sisteminin geliştirilmesi s6recine ilişkin detaylı bilgi verdi. G6rdeli, yapay zeka teknolojisinin hastaların teğhis s6reçlerinde kullanılmasının sağlık hizmetlerindeki verimliliği artırabileceğini belirterek, hastanenin bu alandaki çalışmalarını ve hedeflerini paylaştı.



## **BuŐra Ziyaretli**

### **ASTIM HASTALIĞI: YAŞAM KALİTESİNİ ETKİLEYEN BİR SORUN**

Sağlık Bilimleri 6niversitesi (SB6) Dr. Suat Seren G6đ6s Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Araştırma Hastanesi'nden G6đ6s Hastalıkları Uzmanı Bilge Salık, astım

hastalığının yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen bir sağlık sorunu olduğunu vurguladı.

## **Belirtiler ve Etkiler**

Salık, hastalığın nefes darlığı ve öksürükle kendini gösterdiğini belirtti. Atak sırasında nefes almanın zorlaştığını ve ağır astım hastalarının bazen ataklar sırasında bilincini kaybedebileceğini ifade etti.

## **Tedavi ve Yaklaşım**

Astım hastalığının tedavisinin önemine değinen Salık, hastaların düzenli ilaç kullanımı ve sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleriyle semptomları kontrol altına alabileceklerini söyledi. Ayrıca, düzenli doktor kontrollerinin de hastalığın yönetiminde önemli bir rol oynadığını vurguladı.



## Büşra Ziyaretli

### **BEBEK SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMLİ TAVSİYE: GEBELİKTE ŞEKER YÜKLEME ÖNERİSİ**

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi'nden (ZBEÜ) Prof. Dr. Cumhur Aydemir, anne adaylarının gebelik döneminde şeker yüklemesi yapmasının bebeklerin sağlık sorunlarını önlemede önemli olduğunu belirtti.

#### **Gebelik Diyabetinin Etkisi**

Prof. Dr. Aydemir, gebelik diyabetinin erken teşhis edilip tedavi edilmemesi durumunda bebeklerde çeşitli sağlık sorunlarına neden olabileceğini ifade etti. Yüksek kan şekeri düzeylerinin, bebeğin büyümesini ve doğum sırasında komplikasyonları etkileyebileceğini aktardı.

#### **Kronik Sorunları Önleme**

Anne adaylarının kan şekeri kontrolü, bebeklerin uzun vadeli sağlığı için kritik öneme sahiptir. Şeker yükleme testi, erken müdahale ve kronik sorunların önlenmesinde etkili bir yöntemdir.

## Uzman Kontrolleri Hayati

Prof. Dr. Aydemir, düzenli doktor kontrollerinin ve uzman tavsiyelerinin bebek sağlığı için hayati önem taşıdığını vurguladı.



## PROSTAT KANSERİ İÇİN YENİ TÜKÜRÜK TESTİ GELİŞTİRİLDİ

İngiltere'deki bilim insanları, prostat kanserini daha erken teşhis etmek için bir tükürük testi geliştirdiklerini duyurdu. Londra Kanser Araştırma Enstitüsü (ICR) tarafından yapılan araştırmada, bu yeni testin mevcut kan testinden daha etkili ve hızlı olduğu ortaya kondu.

## Prostat Kanseri Riskini Belirleme

Araştırma, evde kolayca uygulanabilen tükürük testinin, belirli bir grup erkekte prostat kanseri riskini belirlemede kan testinden daha doğru sonuçlar verdiğini ortaya koydu.

## Erken Teşhisin Önemi

ICR İcra Kurulu Başkanı Profesör Kristian Helin, erken teşhisin kanserin tedavi edilebilirliğini artırdığını vurgulayarak, mevcut testlerin eksikliklerine dikkat çekti ve bu alanda geliştirilmiş bir teste ihtiyaç olduğunu belirtti.

## Hayat Kurtaran Test

Araştırmanın ilk denemesine katılan bir hasta, tükürük testi sayesinde erken prostat kanseri teşhisi konulduğunu belirterek, bu testin hayatını kurtardığını ifade etti.



## Büşra Ziyaretli

## DSÖ: MEKSİKA'DA A(H5N2) VİRÜSÜNDEN İLK İNSAN ÖLÜMÜ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Meksika'da A(H5N2) virüsü olarak bilinen "kuş gribi"nden ilk ölümün doğrulandığını açıkladı.

## İlk Kez İnsanda A(H5N2) Vakası

DSÖ, Meksika'da kuş gripinin bir alt türü olan A(H5N2) virüsü nedeniyle ilk ölümcül vakayı doğruladı. DSÖ'nün açıklamasına göre, Meksika sağlık yetkilileri, insanlarda A(H5N2) virüsüyle enfekte olmuş bir ölümcül vaka bildirdi.

## **Bilinen İlk Vaka Bir Meksika Eyaletinde Tespit Edildi**

Vaka, bir Meksika eyaleti sakininde tespit edildi. Bu, dünya genelinde laboratuvarlar tarafından doğrulanmış ve insanlarda görülen ilk A(H5N2) vakasıdır.

## **Virüse Maruz Kalma Kaynağı Henüz Bilinmiyor**

DSÖ'nün açıklamasına göre, bu vakadaki "virüse maruz kalma kaynağı" henüz bilinmiyor. Ancak, Meksika'daki kümes hayvanlarında A(H5N2) virüsünün rapor edildiği hatırlatıldı.

Kaynak : <https://tr.euronews.com/saglik/2024/05/28/avrupada-kizamik-vakalari-artiyor-bm-cocuklar-icin-risk-uyarisinda-bulundu#:~:text=Avrupa'da%20k%C4%B1zam%C4%B1k%20vakalar%C4%B1%20art%C4%B1yor%3B%20BM%20%C3%A7ocuklar%20i%C3%A7in%20risk%20uyar%C4%B1s%C4%B1nda%20bulundu,-Bir%20doz%20k%C4%B1zam%C4%B1k&text=D%C3%BCnya%20Sa%C4%9FI%C4%B1k%20%C3%96rg%C3%BCt%C3%BC'n%C3%BCn%20Avrupa,fazla%20k%C4%B1zam%C4%B1k%20vakas%C4%B1%20g%C3%B6r%C3%BCld%C3%BC%C4%9F%C3%BC%20belirtildi.>

<https://www.trthaber.com/haber/dunya/dso-ve-unicef-avrupa-genelinde-kizamik-vakalari-artiyor-860363.html>

<https://www.hurriyet.com.tr/dunya/cinli-bilim-insanlari-mutant-ebola-virusu-yaratti-sonuclar-kan-dondurucu-tum-guvenlik-onlemlerini-asiyor-uc-gunde-olduruyor-42468789>

[https://www.ntv.com.tr/dunya/cin-olumcul-bir-virusle-laboratuvar-deneyle-yapiliyor,ED\\_d4q2-NEO-ZpHWmX02jQ](https://www.ntv.com.tr/dunya/cin-olumcul-bir-virusle-laboratuvar-deneyle-yapiliyor,ED_d4q2-NEO-ZpHWmX02jQ)

<https://www.sozcu.com.tr/cinli-bilim-insanlari-sahte-ebola-virusu-gelistirdi-3-gunde-olduruyor-p50464>

Kaynak : <https://medimagazin.com.tr/dis-hekimi/turkiyenin-ilk-yapay-zeka-destekli-dis-muayenesi-eskisehirde-yapildi-111323>

<https://www.iha.com.tr/eskisehir-haberleri/yapay-zeka-ile-dis-muayenesi-ilk-kez-eskisehirde-uygulanmaya-baslandi-80324628>

<https://turkiyebilgi.com/eskisehir-agiz-ve-dis-sagligi-hastanesinde-yapay-zeka-inovasyonu/>

<https://www.yeniakit.com.tr/haber/prof-dr-akin-kayadan-astim-konusunda-onemli-uyarilar-astimda-tedavi-surekliligine-ve-risk-faktorlerine-dikkat-1850949.html>

<https://www.dha.com.tr/saglik-yasam/prof-dr-nacaroglu-hava-kalitesi-astimi-ve-siddetini-etkiliyor-2434172>

<https://www.haberturk.com/bebeklerde-muhtemel-saglik-sorunlarini-onlemek-icin-gebelikte-seker-yukleme-onerisi-3692155>

<https://www.aa.com.tr/tr/saglik/bebeklerde-muhtemel-saglik-sorunlarini-onlemek-icin-gebelikte-seker-yukleme-onerisi/3238533>

<https://www.cumhuriyet.com.tr/bilim-teknoloji/yeni-gelistirilen-tukuruk-testi-prostat-kanserinin-tespitini-2213156>

<https://www.haberturk.com/bilim-insanlari-prostat-kanserinde-erken-teshis-icin-tukuruk-testi-gelistirdi-haberler-3691539>

[https://www.ntv.com.tr/teknoloji/bilim-insanlari-prostat-kanserinde-erken-teshis-icin-tukuruk-testi-gelistirdi,ltmrGL\\_Z602FDqDfz-5F8g](https://www.ntv.com.tr/teknoloji/bilim-insanlari-prostat-kanserinde-erken-teshis-icin-tukuruk-testi-gelistirdi,ltmrGL_Z602FDqDfz-5F8g)

<https://www.haberturk.com/son-dakika-dso-kus-gribinden-ilk-olumu-dogruladi-3692838>

<https://www.aa.com.tr/tr/dunya/dso-meksikada-kus-gribinin-bir-alt-turu-olan-ah5n2-nedeniyle-ilk-olumu-dogruladi/3241516>

<https://www.ntv.com.tr/dunya/dso-meksikada-kus-gribinin-bir-alt-turunden-ilk-olumu-dogruladi,JjVWUxdNnEi2tyOp8v33WQ>

<https://www.yeniduzen.com/dso-meksikada-kus-gribinin-bir-alt-turu-nedeniyle-ilk-olumu-dogruladi-172797h.htm>



**GHAIDAA BITOUNI 220607004**

### **Estetik Cerrahla Söyleşi: Güzelliği ve Sağlığı Bir Araya Getirmek**

Bugün estetik cerrah Dr. Aylin Deniz ile keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik. Dr. Deniz, estetik cerrahinin sadece dış görünümü değil, aynı zamanda sağlığı da hedeflediği bir alan olduğunu vurguluyor. İşte bu alanda bir uzman olarak deneyimlerini ve görüşlerini paylaştığı söyleşimizden öne çıkanlar:

#### **Soru: Estetik cerrahiye olan ilginiz nasıl başladı?**

Dr. Deniz: Estetik cerrahi, insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olma potansiyeliyle beni her zaman cezbetmiştir. Tıp eğitimim sırasında, insanların dış görünüşlerinin nasıl bir etki yarattığını ve bu etkinin psikolojik sağlık üzerindeki rolünü keşfetmeye başladım. Bu beni estetik cerrahiye olan ilgimi daha da pekiştirdi.

#### **Soru: Estetik cerrahide en çok hangi hizmetleri sunuyorsunuz?**

Dr. Deniz: Estetik cerrahide geniş bir yelpazede hizmet sunuyorum, ancak en sık yaptığım işlemler arasında yüz germe ve liposuction yer alıyor. Ancak, her hastanın ihtiyaçları farklı olduğu için her zaman bireysel bir yaklaşım benimsemeye özen gösteriyorum.

#### **Soru: Estetik cerrahinin sadece dış görünümle mi ilgili olduğunu düşünüyorsunuz?**

Dr. Deniz: Kesinlikle hayır. Estetik cerrahi sadece dış görünümü değil, aynı zamanda kişinin içsel sağlığını ve özgüvenini de etkileyebilir. Bir hastanın istediği değişikliği yapmadan önce her zaman psikolojik durumunu değerlendiriyorum. Estetik cerrahi, kişinin kendine olan güvenini artırabilir ve yaşam kalitesini iyileştirebilir.

#### **Soru: Estetik cerrahideki teknolojik gelişmeler hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Dr. Deniz: Teknolojik gelişmeler estetik cerrahi alanında önemli bir rol oynamaktadır. Yeni teknikler ve cihazlar, işlemlerin daha güvenli, etkili ve konforlu olmasını sağlar. Ancak, teknolojinin yanı sıra, deneyimli ve uzman bir cerrahın da önemi büyüktür. Her zaman en son teknolojiye hakim olmaya ve hastalarım için en iyi sonuçları elde etmek için bu teknolojileri nasıl kullanacağımı bilmeye çalışıyorum.

#### **Soru: Estetik cerrahiye olan yaklaşımınızı nasıl özetlersiniz?**

Dr. Deniz: Benim için estetik cerrahi, hastalarımın hem dış görünüşlerini hem de iç huzurlarını iyileştirmenin bir yoludur. Her hastanın benzersiz ihtiyaçlarına ve hedeflerine odaklanarak, en iyi sonuçları elde etmek için çalışıyorum. Amacım, hastalarımın kendilerini daha güçlü, daha mutlu ve daha özgüvenli hissetmelerine yardımcı olmaktır .

Dr. Aylin Deniz'e bu keyifli söyleşi için teşekkür ediyoruz. Estetik cerrahi alanındaki uzmanlığı ve insan odaklı yaklaşımı, hastalarına güven veriyor ve sağlıklı, güzel bir görünüm elde etmelerine yardımcı oluyor.

**GHAIDAA BITOUNI 220607004**

## **Çocuklarda Dijital Cihaz Kullanımının Göz Sağlığı Üzerindeki Etkileri Araştırıldı**

Son yıllarda çocukların dijital cihazları yoğun bir şekilde kullanması, göz sağlığı uzmanları tarafından endişeyle karşılanıyor. Bu konuda yapılan bir araştırma, çocukların dijital cihazları ne kadar süreyle kullandıklarının göz sağlıkları üzerindeki etkilerini inceledi.

Gün boyunca dijital cihazları kullanan çocukların gözlerindeki yorgunluk, kuru göz, baş ağrısı ve bulanık görme gibi semptomlar daha sık görülüyor. Özellikle uzun süreli ve kesintisiz ekran maruziyeti, çocuklarda göz sağlığı sorunlarının artmasına neden olabiliyor.

Uzmanlar, çocukların dijital cihazları bilinçli ve sınırlı bir şekilde kullanmalarının önemini vurguluyor. Önerilen yöntemler arasında düzenli mola verme, ekran süresini kontrol altında tutma, ekranın göz seviyesine uygun olarak konumlandırılması ve uygun ışıklandırma sağlanması bulunuyor.

Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarının dijital cihaz kullanımını izlemesi ve uygun sınırlamaları belirlemesi gerektiği belirtiliyor. Bu sayede çocukların göz sağlığının korunması ve göz yorgunluğu gibi sorunların önlenmesi mümkün olabilir.

Çocukların göz sağlığı üzerinde dijital cihazların etkilerini daha iyi anlamak ve bu konuda farkındalığı artırmak için, ailelerin ve toplumun sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesine katkı sağlayabilir. Göz sağlığı uzmanları, çocukların dijital cihaz kullanımı konusunda bilinçli olmalarını ve göz sağlıklarını korumak için gerekli önlemleri almalarını tavsiye ediyor.

## **Doğa Yürüyüşleri: Zihni ve Bedeni Canlandırmanın Yolu**

Modern yaşamın getirdiği stres ve koşuşturmaca, insanların zihinsel ve fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak, doğa yürüyüşleri gibi basit bir etkinlik, bu sorunları hafifletmek ve genel sağlığı iyileştirmek için etkili bir çözüm olabilir. Doğa yürüyüşlerinin zihni sakinleştirdiğini, stresi azalttığını ve genel bir iyilik hali sağladığını göstermektedir.

Doğa yürüyüşleri, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde bir dizi olumlu etkiye sahiptir. Fiziksel olarak, düzenli yürüyüş yapmak, kalp sağlığını artırır, kan dolaşımını iyileştirir, kasları güçlendirir ve kilo kontrolüne yardımcı olur. Zihinsel olarak ise, doğanın güzellikleriyle çevrili bir yürüyüş, stresi azaltır, ruh halini iyileştirir, odaklanmayı artırır ve zihni yeniden canlandırır.

Doğa yürüyüşlerinin stres azaltıcı etkisi, "shinrin-yoku" veya "orman banyosu" olarak bilinen bir Japon uygulamasıyla da ilişkilendirilir. Bu uygulama, ormanlık alanlarda sakin bir şekilde yürüyüş yapmanın zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkilerini vurgular. Orman yürüyüşlerinin stres hormonu seviyelerini düşürdüğünü, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve genel bir iyilik hali sağladığını göstermektedir.

Düzenli doğa yürüyüşlerinin yaşam kalitesini artırdığını ve sağlığı iyileştirdiğini belirtiyor. Özellikle şehir hayatında yaşayanlar için doğa ile temasın önemi büyüktür. Bir parkta, bir ormanda veya sakin bir kırsal bölgede yapılan kısa bir yürüyüş, stresi azaltmak, zihni dinlendirmek ve bedeni hareket ettirmek için mükemmel bir yoldur.

Doğa yürüyüşleri, her yaşta insan için erişilebilir ve uygun bir aktivitedir. Düzenli olarak doğa yürüyüşleri yapmak, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek ve zihinsel-ruhsal dengeyi korumak için önemli bir adımdır.

## **Günlük Su Tüketimi: Sağlıklı Bir Yaşamın Temel Taşı**

Su, vücudun sağlıklı bir şekilde işlev görmesi için temel bir gereksinimdir. Ancak birçok insan günlük olarak yeterince su içmeyi ihmal ediyor, bu da sağlık sorunlarına yol açabilir. Uzmanlar, günlük su tüketiminin önemini vurgulayarak insanların daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı oluyor.

1. **Hidrasyon:** Vücudun doğru çalışması için yeterli su alımı önemlidir. Su, vücut sıcaklığını düzenler, sindirim sistemi ve metabolizmayı destekler, hücrelerin ve dokuların nemlenmesini sağlar.
2. **Cilt Sağlığı:** Yeterli su tüketmek, cildin nem dengesini korur ve sağlıklı bir cilt görünümüne katkıda bulunur. Susuz kalmak, ciltte kuruluk, kaşıntı ve kırışıklıklara neden olabilir.
3. **Sindirim Sistemi Sağlığı:** Su, sindirim sisteminin düzgün çalışmasını destekler ve kabızlık gibi sindirim sorunlarını önler. Lifli gıdalarla birlikte yeterli su tüketmek sindirim sistemi sağlığını iyileştirir.
4. **Zihinsel ve Fiziksel Performans:** Susuz kalmak zihinsel ve fiziksel performansı olumsuz etkileyebilir. Yeterli su alımı, odaklanma yeteneğini artırır, beyin fonksiyonlarını iyileştirir ve enerji seviyelerini yükseltir.
5. **Toksinlerin Atılması:** Su, böbreklerin ve idrar yolunun düzgün çalışmasını destekler ve vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Yeterli su içmek, idrar yolu enfeksiyonlarının riskini azaltır ve böbrek taşı oluşumunu önler.

Yetişkinlerin günde en az 8 bardak (yaklaşık 2 litre) su içmelerini öneriliyor. Ancak bu miktar kişinin yaşına, cinsiyetine, aktivite düzeyine ve çevresel koşullara bağlı olarak değişebilir. Susuzluğun bir işareti olan susama hissi ortaya çıktığında, vücudun suya ihtiyacı olduğunu belirtir ve bu durumda su içmek önemlidir.

## Doğal İlaçlar: Geleneksel Bitkisel Çözümlerin Modern Tıp İle Buluşması

Günümüzde birçok insan, doğal ve bitkisel çözümlere olan ilgisini artırıyor ve geleneksel bitkisel tedaviler modern tıpla buluşuyor. Uzun yıllardır kullanılan doğal ilaçlar, modern bilimin de dikkatini çekiyor ve bu bitkisel çözümlerin sağlık üzerinde olumlu etkilerini ortaya koyuyor.

1. **Anti-inflamatuar Bitkiler:** Birçok bitki, anti-inflamatuar özelliklere sahiptir ve iltihaplanmayı azaltabilir. Zencefil, zerdeçal, adaçayı ve papatya gibi bitkiler, eklem ağrıları, kas ağrıları ve diğer inflamatuvar durumların tedavisinde kullanılabilir.
2. **Bağışıklık Sistemi Destekleyiciler:** Echinacea, sarımsak, ada çayı gibi bitkiler, bağışıklık sistemini güçlendirici özelliklere sahiptir ve hastalıklara karşı korunmada etkili olabilir.
3. **Stres ve Anksiyete Azaltıcılar:** Lavanta, melisa, valerian kökü gibi bitkiler, stresi azaltır, anksiyeteyi hafifletir ve uyku kalitesini artırabilir.
4. **Sindirim Sorunlarını Hafifleten Bitkiler:** Nane, papatya, rezene gibi bitkiler, sindirim sistemini rahatlatır, hazımsızlık, şişkinlik ve mide bulantısı gibi sorunları hafifletebilir.
5. **Dolaşımı ve Kalp Sağlığını Destekleyen Bitkiler:** Sarımsak, zencefil, ardıç meyvesi gibi bitkiler, dolaşımı artırır, kan basıncını düzenler ve kalp sağlığını iyileştirir.

Doğal ilaçların kullanımının modern tıbbi tedavilerle birlikte düşünülmesi gerektiğini belirtiyor. Doğal ilaçların bilinçli bir şekilde kullanılması ve uygun dozlarda alınması önemlidir. Ayrıca, herhangi bir sağlık sorunuyla karşılaşıldığında, bir sağlık uzmanına danışmak ve doğal ilaçların etkileşimlerini dikkate almak da önemlidir.

Geleneksel bitkisel çözümler, modern tıbbın yanı sıra birçok insanın sağlık ve iyilik hali üzerinde olumlu etkiler sağlayabilir. Ancak, herhangi bir tedaviye başlamadan önce, uzman bir doktora danışmak ve doğru kullanımı hakkında bilgi almak önemlidir.

## **KOZMETİK ÜRÜNLER DENETLENDİ Hüdhanur Dayı**

Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumunun başkan yardımcılığını yaptığı Kozmetik Denetim Dairesi Başkanlığı tarafından 2024 yılı birinci üç aylık dönem (Ocak-Şubat-Mart) kozmetik ürünleri denetlendi.

Bu denetim ve gözetim sonucunda uygunsuz ürünler tespit edilip ürünlere idari yaptırımlar uygulandı. Denetlenen 287 ürün içinde; 24 ürünün uygun, 263 ürünün uygunsuz olduğu tespit edildi. Uygunsuz görülen ürünlere toplam 170.000 TL para cezası uygulandı. Yapılan denetim planlanan şekilde yapılarak amaçlanan sonuca ulaşıldı.

Kaynak: <https://www.titck.gov.tr/duyuru/kozmetik-urunlere-iliskin-2024-yili-birinci-ceyrek-denetim-verileri-15042024163003>

---

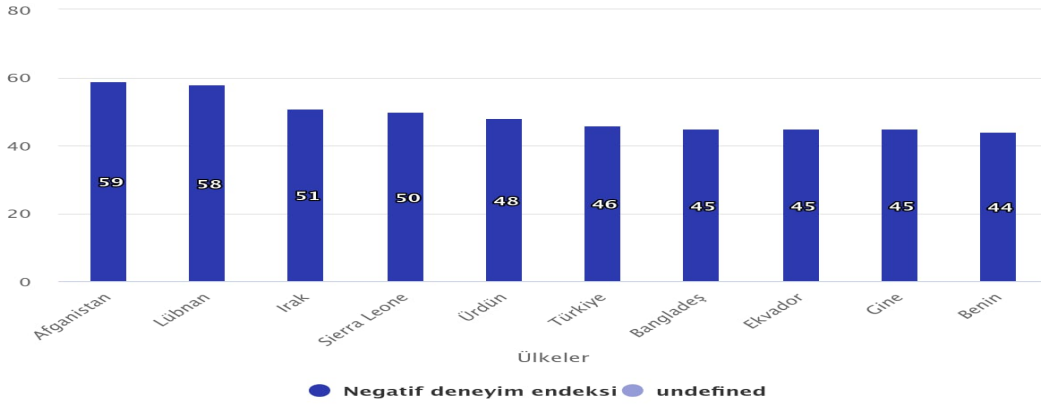
## **Türkiye'nin Duygusal Sağlığı Düşük! Hüdhanur Dayı**

Gallup'un Olumsuz Deneyim Endeksi'ne bakıldığında Türkiye'nin duygusal sağlık puanı 46 oldu.

Mutsuzluğun gittikçe arttığı, dünyanın daha üzgün, daha stresli ve daha hüzünlü bir hale geldiği zamanda ülkelerin de duygusal sağlığı değişti. Gallup bu değişimi yaptığı endeksle gözler önüne serdi. Yapılan bu endekse göre en yüksek puanı alan ülke 59 puanla Afganistan olurken Türkiye 46 puanla duygusal sağlığın en kötü olduğu ülkeler sıralamasında 6. sırada yer aldı.



Olumsuz Deneyim Endeksi'ne göre en yüksek puana sahip ülkelerin çoğunun, 2021'de duygusal sağlıklarına yansıyan bir tür ekonomik veya siyasi istikrarsızlıkla mücadele ettiği gözlemlendi.



Kaynak: <https://www.verikaynagi.com/grafik/duygusal-sagligin-en-kotu-oldugu-ulkeler/>  
<https://news.gallup.com/opinion/gallup/400667/unhappiest-people-world.aspx>

***Herkesin farklı ve eşit olduğunu kabul edip kimseyi ayırt etmememiz gerekiyor.Hüdanur Dayı***

Hemşirelik bölümü öğrencisi Ebranur Gürler mesleğine dair konuştu.

1. Mesleğinizi seviyor musunuz?

Evet seviyorum.

2. Bize mesleğinizden bahseder misiniz?

Okuduğum bölüm hemşirelik tabi ki tam olarak mesleğim diyemem çünkü öğrenme ve farklı şeyler görme aşamasındayım farklı insanlar farklı inançlar ve sosyo kültürel yapılar görüyorum. Herkesin farklı ve eşit olduğunu kabul edip kimseyi ayırt etmememiz gerekiyor.



### 3. Zor yönleri neler?

Zor yönleri bazen insanlarla iletişimde problemlerin yaşanması ya da sağlık çalışanlarına değer verilmemesi yine de zor yönleri kadar güzel yönleri de var

### 4. Yorulduğunuzda sizi motive eden şey ne oluyor?

Motive eden şey karşımdaki kişinin o an o bakıma ya da sunulan imkana ihtiyaç duyduğunu ve orada tanıdığım çok sevdiğim birinin de olabilme ihtimalinin olması bu da herkese eşit bir şekilde yaklaşılması gerektiğini hatırlatıyor en önemlisi de bir vicdanımızın olduğunu.

---

### ***Dünya Sağlık Örgütü İsrail'in Refahtaki saldırısını kınadı! Hüdanur Dayı***

Dünya sağlık örgütü Genel Direktörü Tedros Adhanom Ghebreyesus, İsrail ordusunun Refah kentindeki çadırlara sığınan sivilleri bombalamasını kınadı.

7 Ekimden beri hız kesmeden kadınları, çocukları ve sivilleri katletmeye devam eden İsrail, 26 Mayıs'ta Gazze'nin güneyindeki Refah'ta bulunan çadırlarda barınan Filistinlileri katletmeye devam etti. Ghebreyesus, "Gazze de halk bulunmayan güvenliğin arayışında" olduğunu kaydederken Refah'ta ki şiddetin devam ettiğini bir milyon sivilin yerinden edildiğini belirtti.

Refah sınırının kapalı halde olması, Gazze'ye giriş ve geçişlerde yakıt ve yardım eksiklikleri, görevlerde yaşanan gecikmeler beraberinde reddedilmeler, artan ihtiyaçlar nezdinde yardımların hızla büyümesi gereken bir dönemde sağlık sistemini destekleme yeteneğini bozdu, sözlerini kullandı.





Ghebreyesus, Gazze'deki hastanelerin yalnızca 3'te 1'inin kısmen de olsa işlevsel olduğunu yeterli malzeme, ekipman, yakıt eksikliği ve tükenmiş personel nedeniyle ihtiyaçların karşılanmakta zorlandığını vurguladı.

Ghebreyesus, paylaşımında "Refah Sınır Kapısı'nı açın. Görevlilerin zamanında ilerleyebildiğinden emin olun. Sivilleri ve sağlık hizmetlerini koruyun. Ateşkes sağlanmalı." İfadelerine yer verdi.

Kaynak:

<https://www.trthaber.com/haber/dunya/dso-israilin-refahtaki-kampa-saldirisini-kinadi-860349.html>

### ***DSÖ: Kovid-19 Salgını beklenen hayat süresini 2 yıl kısalttı. Hüdanur Dayı***

Dünya sağlık örgütü (DSÖ) kovid-19 salgınının dünya genelinde beklenen yaşam süresini 2 yıl kısalttığını açıkladı.

2019-2021 yıllarında tüm dünyayı etkisi altına alan kovid-19 salgınının yaşamı kısalttığı tespit edildi. DSÖ'nün internet sitesinde yapılan açıklamada, dünya genelindeki ortalama yaşam süresinde meydana gelen iyileşmelerin ve ilerlemenin kovid-19 salgını zamanında tersine döndüğü, ifade edildi.



Yayınlanan bildiride 2019-2021 yıllarında kovid-19 salgını nedeniyle umulan ömür süresinin 1,8 yıl azalarak ortalama 71,4 yıla düştüğüne işaret edildi.

DSÖ Genel Direktörü Tedros Adhanom Ghebreyesus, gelecek nesilleri korumak için ülkelerin küresel salgın anlaşması üstünde anlaşmaları gerektiğini vurguladı.

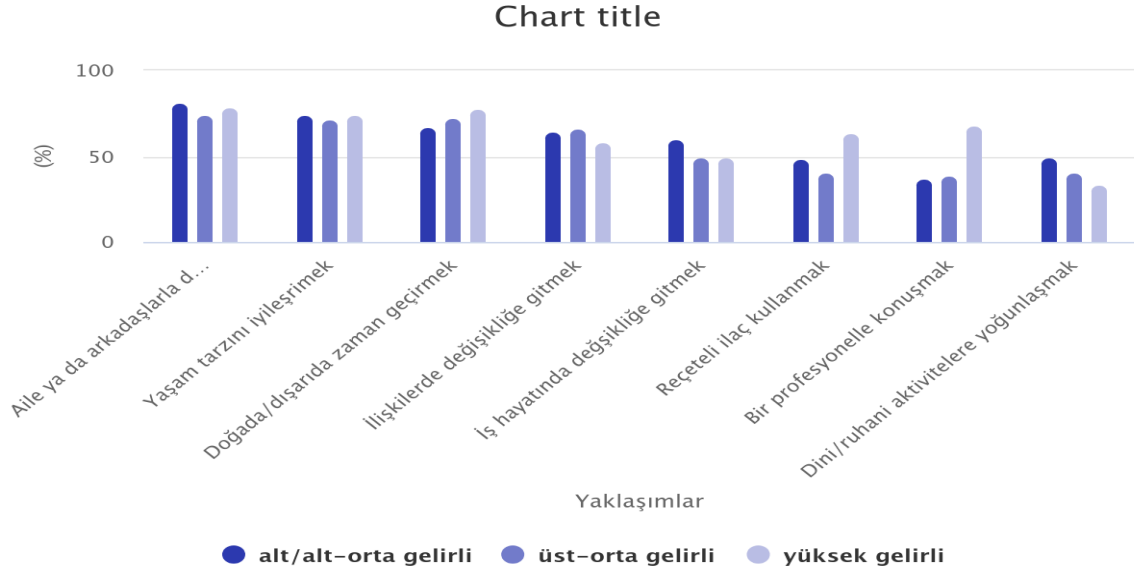
Kaynak: [DSÖ: Kovid-19 salgını yaşam süresini kısalttı \(haberturk.com\)](https://www.haberturk.com)

---

### ***Depresyonla başa çıkmak gelir durumuna bağlı değişiyor. Hüdanur Dayı***

Depresyonla başa çıkmak her ne kadar gelir durumuna bağlı farklılık gösterse de çoğu insan bu durumu aile/arkadaşlarıyla vakit geçirerek iyileştiriyor.

Wellcome Global Monitor çalışmasına göre, dünya çapında her 10 yetişkinden yaklaşık dördü hayatlarının bir dereceye kadar depresyon ve anksiyeteden etkilendiğini söylüyor.



2020'de her beş yetiştinden birine yakını (%19) kişisel olarak o kadar endişeli veya depresif hissettiklerini ve normal günlük aktivitelerine iki hafta veya daha uzun süre devam edemeyeceklerini ve %19'u bunun bir aile üyesinin veya yakın arkadaşının başına geldiğini söyledi.

Gelir durumuna göre değişen depresyonla başa çıkma durumu alt gelirli ailelerde çoğunlukla aile/arkadaşlarla vakit geçirme ve yaşam tarzını iyileştirme ile düzeldi, orta gelirli ailelerde doğada yaşam sürme ve arkadaşlarla vakit geçirme ile iyileşirken, yüksek gelirli insanlarda bir profesyonelle konuşmak ve arkadaşlarla vakit geçirmek olarak kaydedildi.



Küresel olarak depresyondan etkilenen her insanın, iki haftada bir düzenli günlük aktivitelerine devam edemeyecek kadar endişeli veya depresif olduklarını gözledi. Oran dünyanın farklı bölgelerinde değişiklik gösterse de, nerede yaşadıklarına bakılmaksızın insanların önemli bir kısmı etkilendi.

Kaynak: [Ciddi Depresyon, Anksiyete Dünya Çapında Yaklaşık 10 Kişiden 4'ünü Etkiliyor \(gallup.com\)](#)

[Gelir Gruplarına Göre Depresyon ve Kaygıyla Başa Çıkma Yöntemleri | Veri Kaynağı \(verikaynagi.com\)](#)

---

Usmanova

**Sağlıklı Yaşam Rehberi: Dr. Ahmet Tarık'tan Beş Adım**

Yalova Üniversitesi Spor Fakültesi'nde Öğretim Görevlisi ve Beslenme Uzmanı Dr. Ahmet Tarık, sağlıklı yaşamın sırlarını paylaştı. Dr. Tarık, herkesin kolayca uygulayabileceği beş basit adımı vurgulayarak, sağlıklı bir yaşam tarzı için önemli ipuçları sundu.

Sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturan ve uzun vadede önemli sonuçlar sağlayan ipuçları insanların daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeleri için önem taşıyor. İşte o adımlar!

**1. Dengeli Beslenme:** Dr. Tarık, meyve, sebze, protein ve karbonhidrat kaynaklarını dengeli bir şekilde tüketmenin vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerini almasını sağladığını belirtti. "Çeşitli besin gruplarını içeren bir diyet, sağlığımız için kritik öneme sahiptir" dedi.

**2. Düzenli Egzersiz:**

Günlük rutinin bir parçası olarak spor yapmanın kalp-damar sağlığını desteklediğini ve genel sağlığı iyileştirdiğini söyleyen Dr. Tarık, her gün en az 30 dakika egzersiz yapmayı önerdi. "Egzersiz, sadece fiziksel değil, aynı zamanda mental sağlığımız için de gereklidir" diye ekledi.

**3. Porsiyon Kontrolü:** Aşırı yeme riskini azaltmak ve sağlıklı kiloyu korumak için porsiyon kontrolünün önemini vurgulayan Dr. Tarık, "Yediğimiz miktarlara dikkat etmek, kilo yönetiminde önemli bir adımdır" dedi.

**4. Su Tüketimi:** Yeterli su içmenin ve vücudu hidrate etmenin sağlıklı bir yaşam için temel olduğunu belirten Dr. Tarık, günlük su tüketimini artırmanın önemine dikkat çekti. "Gün boyu su içmek, enerjik ve sağlıklı kalmamıza yardımcı olur" dedi.

**5. Düzenli Sağlık Kontrolleri:** Dr. Tarık, düzenli tıbbi kontrollerin sağlık durumunu izlemek ve olası hastalıkları erken tespit etmek için kritik olduğunu belirtti. "Doktor ziyaretlerini ertelemek, sağlık sorunlarının ilerlemesine neden olabilir" uyarısında bulundu.



## Kamilla Usmanova



### Güneş ışınlarının etkisi nedeniyle cilt sağlığı tehdit altında

Güneş ışınları, hoş olmasına rağmen, cilt sağlığı için ciddi bir sorun kaynağı olabilir. Önde gelen dermatologlar, ultraviyole ışınlarına uzun süre maruz kalmanın cilt üzerinde yaratabileceği çeşitli olumsuz etkileri vurguluyor.

Cildiye Uzmanı Leila Latıпова'ya göre, sürekli güneş ışığına maruz kalmak, güneş yanıkları, foto-yaşlanma ve cilt kanseri riskinin artması gibi ciddi sorunlara yol açabilir.

Ultraviyole ışınlarının, cildin derin katmanlarına nüfuz edebileceğini belirten Latıпова, "DNA'ya zarar vererek cilt yapısında değişikliklere ve çeşitli hastalıkların gelişmesine yol açabilir" dedi.

Ayrıca, güneş yanıklarının cilt hücrelerinin yıkımına ve cildin koruyucu bariyerinin zarar görmesine neden olabileceğini, bunun da cildi çevresel zararlara karşı daha savunmasız hale getirdiğini belirten Latıпова, "Cilt sağlığını korumak için, yüksek SPF'li güneş koruyucu ürünler kullanmak, koruyucu giysiler ve şapkalar giymek ve güneşin en aktif olduğu dönemde güneşte geçirilen zamanı sınırlamak gibi önlemler alınmalıdır" diye konuştu.

Güneşte güvenli kalma önlemlerine uyulması ve olası değişikliklerin tespiti ve zamanında tedavi için düzenli dermatolog kontrollerinin önemini vurgulayan Latıпова, "cilt bakımı sadece güzellik için değil, aynı zamanda ömür boyu sağlığını korumak için de önemlidir" diyerek sözlerini sonlandırdı.

## **Kamilla Usmanova**



## **Güzellik Uzmanı Leila Latıpova Sivilcilere Hakkında Bilgi Verdi**

Güzellik Uzmanı Leila Latıpova , yanaklarda, burunda ve çenede neden sivilce çıktığını ve bunların nasıl önleneceğini anlattı.

Leila Latıpova, "Sivilceler, cildi nemlendirmek ve korumak için yağ (sebum) üreten yağ bezlerinin iltihaplanması ve tıkanması nedeniyle oluşur. Sebum çok fazla olduğunda, kalınlaşarak bezleri tıkar ve siyah noktaların ve iltihapların oluşmasına neden olur. Sivilcelere yatkınlık, yüzde 80 oranında genetik nedenlerden kaynaklanmaktadır. Bazılarında nadiren çıkar, bazılarının ise yıllarca akne tedavisi görmesi gerekir. Özellikle ergenlerde ve adet dönemindeki kadınlarda hormonal değişiklikler de sivilce oluşumunu tetikler" diye konuştu.

Sivilceli cildi iyileştirmek için sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeyi ve cilde doğru bakımı yapmayı öneren Leila Latıpova, "Dengeli beslenme, stresten kaçınma, açık havada sıkça yürüyüş yapma ve cildi özel ürünlerle temizleme, cilt sağlığını iyileştirmeye yardımcı olur.



Yağlı cilde sahip kişilerin sık sık yıkanması ve kurutucu ürünler kullanmaması gerekir, çünkü bu, sebum üretimini artırarak durumu daha da kötüleştirebilir” dedi.

Sivilcelerin doğru teşhisi ve etkili tedavisi için bir dermatoloğa başvurulmasını öneren Leila Latıпова, "Genellikle hastalık, ağızdan alınan ilaçlar ve dıştan uygulanan ürünlerle birlikte tedavi edilir. Kendi başına ürün seçmek ve sivilceleri sıkmak, enfeksiyon ve izlere neden olabileceğinden önerilmez" diye sözlerini tamamladı.

## ÇOLAK

### GÜNEŞ KREMİNİN KULLANIMINA DİKKAT!

Yaz aylarının da gelmesiyle en çok tartışılan konulardan biri olan güneş kremleri konusunda nasıl kullanılması ve hangi zamanlarda tercih edilmesi konusunda bizleri aydınlatan Kocaeli Şehir Hastanesinde deri ve zührevi (cildiye) hastalıkları alanında görev yapan Uzm. Dr. Hatice Kaya ÖZDEN açıklamalarda bulundu.



### CİLDE UYGUN GÜNEŞ KREMLERİ TERCİL EDİLMELİ!

Güneş kremi kullanımında bilgi sahibi olmanın cilt sağlığı açısından büyük önem taşıdığına altını çizen Uzman Dr. Hatice Akkaya “Cilt tipine uygun güneş kremi seçmek gereklidir. Yağlı ciltler için, su bazlı güneş kremleri tercih edilirken, kuru ciltler için nemlendirici özelliklere sahip güneş kremleri kullanılmalı” ifadelerini kullandı.

### GÜNEŞ KREMLERİ 4 MEVSİM KULLANILMALI!

Güneş kremlerinin yalnızca yaz aylarında değil 4 mevsim kullanılması gerekir, yıl boyunca düzenli olarak kullanılması gerektiğini söyleyebilirim. Güneş ışınları, kış aylarında da cilt üzerinde lekelenme, kızarıklık gibi olumsuz etkiler yaratabilir. Bu nedenle gündüz cilt bakımının ardından güneş kremi kullanılmalı diyen Uzman Doktor Hatice Akkaya ÖZDEN güneş kreminin önemine vurgu yaptı.

Yasemin ÇOLAK

## **GÜNEŞ IŞINLARINA DİKKAT!**

Kocaeli Şehir Hastanesinde iç hastalıkları uzmanı Adnan ATA, Türkiye’de yaz ayının da gelmesiyle etkisini göstermeye başlayan sıcaklıklara ve güneş ışınlarına maruz kalınması durumunda olacıklardan bahsetti.

## **GÜNEŞ ÇARPMASI!**



Güneşin yakıcı ışınlarına maruz kalınması durumunda insan vücudunda ciddi sağlık sorunlarının oluşabileceğine ciltte tahriş, baş dönmesi, tansiyon kaybı vb. bir çok şikayetin oluşacağına dair bilgiler veren Ata, özellikle yakıcı güneş ışınları hastalarda kızamık, kuru, ağrılı bir cilt ve bazen de aşırı terleme görülür. 65 yaş üstü hastalar, 5 yaş altındaki çocuklar, gebeler ve hipertansiyon, şeker, kronik böbrek yetmezliği ve kanser gibi kronik rahatsızlıkları olan kişiler risk altındadır,” dedi.

## **GÜNEŞ IŞINLARINA MARUZ KALINMASI DURUMDA OLUŞABİLECEK PROBLEMLER!**

Uzm. Dr. Adnan ATA uyarılarda bulunarak güneş çarpması ve güneş sıcaklığına maruz kalınması durumunda, vücut ısısının 40 derece çıkması sıvı kaybını oluşacağına, bu oluşan klinik ve ciddi bir durum olduğuna. Bu durumda, sıvı kaybına bağlı olarak iç organlarda hayatı tehdit eden değişimler meydana

geleceğine ve beraberinde baş ağrısı, bulantı, kusma, şuur değişikliği ve komaya kadar giden durumlar çıkabileceğine dair uyarılarda bulundu.

## Yasemin ÇOLAK

### HER 5 KİŞİDEN BİRİNDE BULUNAN KOAH!

KOAH hastalığı toplumumuzda 40 yaş üstü her 5 kişiden birinde bulunan, nefes yollarında bir iltihaplanmaya bağlı oluşan ilerleyici bir akciğer hastalığıdır. Sigara dumanı ve diğer zararlı gaz, kirli hava şartlarına bağlı olarak havayollarının iltihabı sonucu oluşur.

Astım hastalarının da sigara dumanı ve bir çok kimyasal gazlara mağruz kalması sonucu koah hastası da olacağına ve tedavilerinin zorlanacağına dair açıklama yapan Kocaeli Şehir Hastanesinde uzman Dr. Arif İŞCAN hastalığın ilerlemesi durumunda hastada kalp yetmezliği hastalığı gelişir ve hasta yaşamının diğer döneminde yataktan kalkamayacak halde oksijene bağımlı bir şekilde hayatına devam etme durumunda diyerekten bizlere bu hastalık belirtilerini taşıyan kişilerin acilen bir doktor gözetimine girmesi gerektiğine dair uyarılarda bulundu.



### KOAH HASTALIĞINDAN KURTULMANIN YOLLARI!

Bu hastalığı üzerinde taşıyan kişilerin tamamen kurtulması söz konusu değildir fakat bu hastalığın hafiflemesi ve bir nebze de olsa dinmesi kişinin iradesine bağlıdır diyerek yapılması gerekenlere vurgu yapan İşcan, tabiki de uygulanması gereken ilk adım varsa acilen sigara kullanımına son verilmesi ayrıca kirli havadan uzak kalınması olmalıdır. Sigaranın bırakılmasıyla birlikte hastanın nefes darlığı şikayetlerinde ciddi bir hafifleme ve ayrıca nefes darlığı şikayetlerinde ciddi bir azalma görülür diyerekten sigara tüketiminin acil bir şekilde son verilmesine vurgu yaptı.

En sık uygulanan tedavi yöntemlerinin başında oksijen tedavisi gelmektedir diyerekten sözlerine devam eden İşcan, Bronkodilatör ilaç tedavilerinden devam ederek solunum egzersizleri tedavilerinden bahsetti. Sözlerine KOAH hastalığının sıkı takip ve düzenli tedavi gerektirdiğini ve bu hastalığın kişinin yaşam kalitesini önemli miktarda düşürdüğüne vurgu yaparak sözlerini bitirdi.

Yasemin ÇOLAK

## ÇÜRÜK DİŞ AĞRISINA EVDE TEDAVİ!

En acılı ağrılardan birisi olan diş ağrısı günümüzde oldukça şikâyet edilen bir durumdur. Diş ağrısı başak, kulağa vs. birçok yüz bölgesine vurarak daha da katlanılmaz bir hale geliyordur. Bu ağrı vurduğunda ne yapılması gerektiğine dair bilgiler veren Kocaeli/Kartepe Nuh Çimento Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezinde görev yapan Dr. Burhan Aykut bizleri bu konuda bilgilendirdi.



### KENDİ BAŞIMIZA YAPABİLECEĞİMİZ AĞRI GEÇİRİCİ YÖNTEMLER!

Çürük Diş ağrısı, diş etlerinin zonklaması ya da sızlaması gibi olumsuz etkileri vardır. Ağrılar gelip geçici olacağı gibi kalıcı da olabilir. Çok soğuk ve çok sıcak gıda tüketimi diş ağrısını çoğaltır. Bu risk ile karşı karşıya kalındığında öncelikle doktora başvurulmalıdır. Fakat evde kendi kendinize uygulayabileceğiniz tedaviler de mevcuttur diyerek bizlere evde yapılabilecek tedavilerden bahseden Aykut, Çürük diş ağrısı için evde uygulanabilecek doğal yöntemler vardır. İlk olarak en çok yapılan ve çoğu insanın ilk başvurduğu tuzlu su ile gargara, soğuk kompres uygulaması, ağrı kesici ilaçlar ve hidrojen peroksit gelir. Alternatif bir yol olarak da sarımsak, nane ve kekik kullanımı çürük diş ağrısına iyi gelebilir dedi. Bizlere ağrının geçmesi dahi hafifletilmesi adına yöntemlerde bulunan Dr. Burhan AYKUT bizleri bilgilendirdi.

### Çürük diş ağrısına iyi gelen yöntemler şunlardır:

- Diş soğuk kompres uygulamak veya buz torbası koymak: Dışarıdan ağız ve çene bölgenizi bir nevi uyuşturabilirsiniz. Bu yöntem ileri düzey olmayan diş çürüklerinizde size yardımcı olacaktır. 15-20 saniye boyunca soğuk bir maddeyi ağrı bölgesine dışarıdan uygulayın.

- **Ağrı kesici ilaçlar içmek:** Fazla tüketimi oldukça zararlıdır. Doktorunuzun tavsiyesi yoksa kullanılmamalıdır.
- **Diş Fırçalamak:** Dişiniz çürük olsa da dişte biriken gıdalardan dolayı ekstra bir ağrı yaşayabilirsiniz. Bu yüzden diş fırçalamak iyi gelebilir.
- **Tuzlu su ile gargara yapmak:** Gargara yapmak diş fırçalama ile benzer bir mantığa sahiptir. Ağız içi hijyeni arttırmak her zaman ağrılarınıza iyi gelecek bir yöntemdir.
- **Başı yüksekte tutmak**

**Nane çayı poşeti ve kekik denemek**

**Zeliha Yılmaz**

**HEMŞİRELİK MESLEĞİ HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER**

Hemşirelik mesleği sağlık hizmetlerinin en önemli ayaklarından biri. Hem toplumun hastalıklardan korunmasında rol oynayan hem de sağlığın bozulması durumunda hekim tarafından verilen tedaviyi yapan, hasta bakımını planlayan, uygulayan, denetleyen ve izleyen kişi olması nedeniyle **hemşirelik** çok önemli bir meslek. Yalova Üniversitesi Sağlık ve Mediko hemşiresi Esra Uluç Karahan hemşirelikle ilgili dikkat çeken açıklamalarda bulundu.



Hasta bedenleri şifalandırmak için emek harcayan hemşire Esra Uluç Karahan mesleği hakkında yaptığı açıklamada “Bu meslekte iş bulma imkânı baya yüksek o yüzden bu mesleği seçtim. Bulduğum konum beni çok mutlu ediyor. Çünkü ben tam olarak ne istediğimi bilerek burayı seçmiştim zaten kpss ile atanmıştım o yüzden tam istediğim şekilde tam istediğim koşullarda çalışıyorum. Yani 8/5 mesaimin olması, hafta sonlarımın tatil olması, bayramlarda tatil yapıyor olmam benim için maddiyattan daha önemli bir şey” açıklamalarında bulundu.

### **Yine Olsa Yine Bu Mesleği Seçerdim**

Hemşire Esra Uluç Karahan “Açıkçası meslek dediğiniz benim için çok önemli olan bir şey değil çalıştığınız insanlar ve çalıştığınız yer daha önemli. Ama hemşireliğe yatkın olduğum için yine olsa yine bu mesleği seçerdim” dedi.

**Zeliha Yılmaz**

## **HEMŞİRELİKTE ŞİDDET VE GÜVENLİK PROBLEMİ**

Günümüzde çok sayıda sağlık çalışanlarına karşı yapılan şiddet hakkında haberler var. Hem bu konu hakkında hem de Çalışma şartları hakkında Yalova Üniversitesi Sağlık ve Mediko hemşiresi Esra Uluç Karahan hemşirelikle ilgili dikkat çeken açıklamalarda bulundu.



### **Bizi Tehdit Eden Adam Öğrencileri de Tehdit Ediyor**

Çalıştığı yerin güvenliğinin yüksek olduğuna değinen Hemşire Esra Uluç Karahan “Burada güvenliğimizle alakalı bir tereddüdümüz olmuyor, çünkü bizim çalıştığımız kesim zaten öğrenci, aile yakınları geldiği zamanda zaten tanıdığımız insanlar oluyor. Yani biraz daha böyle tanıdık ortamında oluyorsunuz. Böyle yerlerde güvenliğinizle alakalı kötü bir şey çok yaşamıyorsunuz. Bide doktor arkadaşlarımız etkisiz hale getirme konusunda ya da daha güven verici bir ortam sunma konusunda bize güven veriyorlar. Bide bizim kapımızda güvenlik var, zaten elini kolunu sallayan giremiyor. Ve beni tehdit eden adam aynı zamanda öğrencileri de tehdit ediyor” açıklamalarında bulundu.

### **Hiç Ağlamadan Sızlamadan Boynunu Eliyle Tutarak Geldi**

Çalıştığı süreç boyunca kendisine en ilginç gelen vaka hakkında bilgi veren hemşire Esra Uluç Karhan “Tabiki bir sürü vaka gördük ama benim en ilginçime giden, bir hastam vardı yıllar öncesinden, o zamanlar deniz kenarı bir yerde çalışıyordum. Bir iskelemiz vardı ancak 1 metreydi, bu iskele kayıklar yanaşsın diye vardı. Deniz seviyesi baya düşüktü ama insanlar buna fazla dikkat etmeyerek oradan atlayabiliyordu. Haliyle atlayan kişi direk kafa üstü çakılmış



kuma ağlamadı da sızlamadı da boynunu sadece eliyle destekleyip bizim yanımıza kadar gelmişti. Çünkü iskele bizden baya uzakta kalıyordu gözle görebileceğiniz bir mesafede değildi. Kimsede yardım istemedi. Hiç ağrım sızım yok diye tutup gelmişti ama boynunda çatlak varmış. Ambulansla hastaneye götürmüştük onu. O çok ilginçti. Ama ağrı eşiğinin bu kadar yüksek olması, kişinin kendi kendine yürüyebilmesi, adrenalinin ne kadar etkili olduğunu göstermişti” dedi.

**Zeliha Yılmaz**

**HEMŞİRELİĞİN ZORLUKLARI**

Sağlık çalışanları mesleğinin zorluklarının ve sıkıntılarının farkında.

**Hemşirelik** her ne kadar saygı duyulan bir meslek olsa da her meslekte olduğu gibi bu meslekte de belirli bazı zorluklar vardır. Yalova Üniversitesi Sağlık ve Mediko hemşiresi Esra Uluç Karahan hemşirelik mesleğinin zorluklarıyla ilgili dikkat çeken açıklamalarda bulundu.



### **Mideniz Sağlam Olması Gerekıyor**

Hemşireliğin zorlukları hakkında dayanıklı olunmasına değinen hemşire Esra Uluç Karahan “Fiziksel olarak midenizin sağlam olması gerekiyor yani olmazsa olmazların başında onu sayabilirim. Çok dayanıklı olmanız gerekiyor. Yemek yedim yemedim diye takılmamanız gerekiyor. Yani işte midem bulanıyor falan gibi tercihleriniz yok. Ayakta çok uzun süre çalışmak zorunda kalabiliyorsunuz bunada dayanıklı olmanız gerekiyor” dedi.

### **Organize Olmaya Alışık Olmanız Gerekıyor**

Kendi çalışma ortamı hakkında bilgi veren hemşire Esra Uluç Karahan “Benim çalışma ortamım diğerlerine göre daha sakin ama bizim de şöyle bir sıkıntımız var; yatan bir hasta servisinde çalıştığınızda hasta sayınız bellidir. Yatan insan zaten belli bir saatte yatar görürsünüz standarttır, yani neyi ne zaman yapacağınız planlıdır. Bizde bir program yok her şey anlık oluyor. Bu yüzden benim çalıştığım gibi bir yerde çalışacaksanız organize olmaya alışık olmanız gerekiyor” açıklamalarında bulundu.

**Zeliha Yılmaz**

## **RADYOTERAPİ BÖLÜMÜ HAKKINDA MERAK EDİLENLER**

Radyasyon tedavisi veya radyoterapi, kanser ve diğerk hastalıkları güvenli ve etkili bir şekilde tedavi etmek için çeşitli radyasyon biçimlerinin kullanılmasıdır. İstanbul Medipol Hastanesinde geçmiş dönemlerde görev yapan radyoterapi teknikeri Emrullah Yılmaz radyoterapi bölümü hakkında merak edilenlere cevap verdi.



**Radyoterapi bölümü hakkında bilgi veren Radyoterapi teknikeri Emrullah Yılmaz** “Radyoterapi bölümü, bir ön lisans programıdır. Sağlık sektöründe tekniker olarak görev alabilecek personeller yetiştirir. Radyasyon dalgalarıyla çalışan cihazları kullanmak için teknik donanıma sahip olmak gerekir. Mezunlar tedavinin veya tetkik uygulamalarının detaylarını belirlemekle değil, doktor tarafından belirlenmiş metotları uygulamakla görevlidir. Bölümde eğitim almak isteyenler, hastane ortamında çalışmaya hazır olmalılardır. Birçok hastayla ilgilenebilmek ve süreci hatasız yönetebilmek temel şartlardır” dedi.

### **Onkoloji bölümüne başvuranlar için radyasyon tedavisi yaygın kullanılır**

**Radyoterapi mezunu bir insanın ne iş yapabileceğini açıklayan Tekniker Emrullah Yılmaz** “Radyoterapi iş imkânı ve çalışma koşulları yönünden farklı olanaklar sunan bir bölümdür. Mezunlar, devlet hastanelerinin veya özel sağlık kurumlarının radyoloji ünitesinde görev alır. Tekniker unvanıyla yapılan işler ise; hastayı uygulamaya hazırlamak, teknik ayarlamaları gerçekleştirmek, radyoloji cihazını uygulama sırasında kontrol etmek şeklindedir. Tekniker, doktorların yönlendirdiği hastalarla ilgilenir. Uygulanacak metodu, hastanın durumuna göre doktor belirler. Ön lisans mezunu tekniker, hastanın bilgi fişinde talep edilen uygulamayı gerçekleştirir. Onkoloji bölümüne başvuranlar için radyasyon tedavisi yaygın kullanılır. Radyoterapist adaylar, cihaz kullanma ve hastalarla

aynı ortamda bulunmanın getireceği sorumluluklara hazır olmalıdır. Radyoloji cihazlarının kullanımında yapılması gerekenleri güzelce kavramak gerek