akademi Sağlık
AYLIK BÜLTEN

# COVİD-19
## TANISINDA KULLANILAN MİKROBİYOLOJİK TESTLER

# MEDİKAL ASTROLOJİ
Yaşam Koçu'nun kaleminden

# TERLEME
Dr. Alaeddin ATALIK bilgilendiriyor

# DİYABET'E
## NE KADAR YAKIN OLDUĞUNUZUN FARKINDA MISINIZ?

AKADEMİ HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ
www.akademihastaneleri.com
SAYI 1

# Genel Direktörden

**Op. Dr. Esat Mehmet ARSLAN**
Genel Direktör / Üroloji Uzmanı

Değerli okurlar,

Daha önce iki ayda bir yayınladığımız **'Akademi Sağlık Dergisi'**nden sonra bu bültenle karşınıza çıkmaya karar verdik. Daha az içerikle, ancak daha sık aralıklarla sizlerle birlikte olmayı amaçladık.

Başlangıçta ayda bir kez, ilerleyen dönemlerde on beş günde bir kez, hem bazı tıbbi bilgiler vereceğiz, hem de gerek ülkemizden gerekse hastanemizden güncel haberler paylaşacağız.

Bildiğiniz gibi son 1 yılımız Covid-19 salgını ve mücadelesiyle geçti. Hem ülke olarak, hem vatandaşlar olarak, hem de sağlık hizmet sunucuları olarak çok ciddi sıkıntılar yaşadık. Başlangıçta biraz bocalasak da, bir süre sonra salgınla mücadelede belli standartları yakaladık.

**Akademi Meram ve Akademi Konya Hastaneleri** olarak, bu süreçte önemli görevler üstlendik. Kamu hastanelerinde elektif hastaların kabulünün sınırlanması nedeniyle, hizmet alımında zorlanan hastalarımıza hizmet verdik. Tamamen pandemi hastalarına hizmet veren kamu hastanelerinin kapasitelerinin dolması nedeniyle, kalp krizi, inme, diyabet komaları, travmalar gibi acil hastaların tedavilerini üstlendik. Salgının pik yaptığı, ciddi yatak sıkıntılarının olduğu dönemlerde, gerek yoğun bakımlarımızda, gerekse yeni oluşturduğumuz izolasyon servislerimizde Covid-19 hastalarının tedavisini sağladık. Mevcut sağlık personeli ve yatak kapasitemizi salgınla mücadelede seferber ettik.
Ayrıca açtığımız aşı polikliniklerinde aşılama hizmetini başlattık.

Bu süreçte doktorlarımız dahil, tüm personelimiz kendi sağlıklarını da riske atarak cansiperane çalıştılar. Çalışma arkadaşlarımızın yaklaşık % 70'i hastalığa yakalandılar. Ön cephede çarpışan kahraman arkadaşlarımıza bir kez daha teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız.

Bu dönemde sağlık hizmeti verdiğimiz hastalarımıza da, sunulan hizmetin niteliği ve salgın koşulları gereği katlandıkları sıkıntılar ve gösterdikleri hoşgörü için ayrıca teşekkür ediyorum. Bu sıkıntılı süreci de hep birlikte, el ele vererek aşacağımızı düşünüyorum.

Daha iyi günlere ulaşmak dileğiyle sağlıkla kalın.

# Başhekimden

**Dr. Eyüp ÇETİN**
Akademi Meram Hastanesi Başhekimi

Değerli Okur Merhaba,

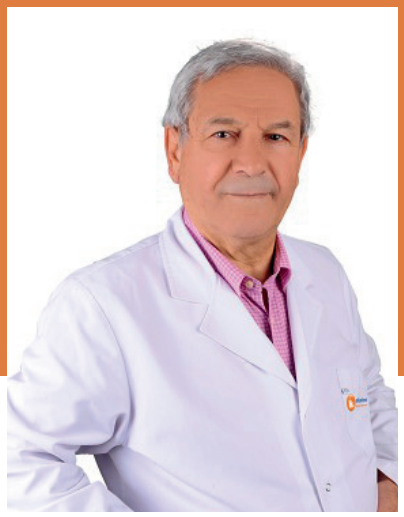
2020-2021 yıllarını Covid-19 virüsü nedeniyle neredeyse tüm alışkanlıklarımızı değiştirerek yaşamak zorunda bırakıldık. En yakında hissettiğimiz dostlarımızla aramıza mesafe koymak zorundaydık. Sağlık sektörü olarak belki bu pandemi döneminde diğer işletmelere göre açık olup rahat görünsek de çok zorlandığımızı ifade etmek istiyorum. Takdir edersiniz ki, pandemiden sonrası için iletişimden, tanıtıma her şeyin farklı olacağını düşünüyoruz. Şimdiden Zoom ortamında sohbetlere, toplantılara hepimiz alıştık görünüyoruz.

Bu bağlamda Akademi Hastaneleri olarak **'sağlık okuryazarlığımıza'** katkı için yeni bir aktivite ile sizlerle buluşmak istedik. **'Sağlık okuryazarlığı'** Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 'Sağlığın korunması ve sürdürülmesi için bir bireyin sağlık bilgisine ulaşma, anlama ve kullanma becerisi' olarak tanımlanmıştır. Türkiye'nin sağlık okuryazarlığı düzeyi % 30.4'tür. Ülkemiz Avrupa ile karşılaştırıldığında bireylerin 24.5'i yetersiz, % 40.1'i sorunlu, % 27.8'i yeterli, % 7.6'sı mükemmel sağlık okur yazarı iken, Avrupa'da ise % 12.4'ü yetersiz,% 35.2'si sorunlu,% 36'sı yeterli ve %16.5'i mükemmel sağlık okuryazarlık seviyesinde olduğu görülmektedir.
Bu kıyasa göre Türkiye'nin sağlık okuryazarlığı Avrupa ortalamalarının altındadır. Sağlık çalışanı olarak bizlere mesleğin getirdiği sorumluluklar çerçevesinde, bireylerin sağlık konusunda bilgilendirilmesi ve sağlık danışmanlığı yapmak gibi vazifelerimiz bulunmaktadır. Çok önemli olarak gördüğümüz bu vazife sayesinde hastalarımız ile daha iyi iletişim kurmak, anlayacakları dilde bilgilendirmek ve kendi sağlıkları ile ilgili alacakları karar süreçlerinde destek olmak için bu bültenle karşınızdayız. Sağlık hizmet sunucusu olarak bizler, sağlık hizmeti alan hastalarımızla ayrılmaz bir bütünüz.

Bu bülten sayesinde sağlık okurlarımızı doğru bilgilendirebilirsek, hizmetimiz esnasında anlaşılır olacağımıza, okurlarımızın doğru tercihlerle kendileri ile ilgili kararları daha kolay vereceklerine, sıkıntılı oldukları süreçleri daha kolay atlatacaklarına inanıyoruz. Bültenimizin hazırlanmasında, yayınlanmasında emeği geçen tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim. İlgi ile okuyacağınızı umar, mutlu ve sağlıklı günler geçirmenizi dilerim.

Sağlıcakla kalın...

# Başhekimden



**Dr. Kudsi ÖNCÜ**
Akademi Konya Hastanesi Başhekimi

Değerli okurlarımız,

Akademi Hastaneleri olarak sosyal ve kurumsal sorumluluğumuzun gereği; sizlerle birlikte olmak, toplumumuzun sağlık bilincini güçlendirmek adına bülten çıkarmayı uygun gördük. Sizin gönüllerinizin misafiri olmayı arzuladık.

Milletlerin ve toplumların en önemli medeniyet kriteri bireylerininin sağlıklı olmasıdır. Ziya Paşa sağlığın önemini şu veciz ifadeyle dile getirmiştir; **"Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi."**
Sağlık kavramının üç temel boyutu; bedenen, ruhen ve sosyal olarak iyilik içinde olmakdır. Bunlardan herhangi birinin iyilik içinde olmaması kişininin sağlıklı olmadığını gösterir. İnsan organizması bütün canlılar içinde emsali olmayan bir dizayna sahiptir.
Aslında vücudumuz içeriden ve dışarıdan aldığı sinyallerle/ uyaranlarla beynimizle sürekli iletişim halindedir.
Bir başka ifadeyle vücudumuzla konuşuyoruz. Çoğu zaman şikayet dediğimiz uyaranlara kendimizi kapatıyoruz. Günlerce, aylarca hatta yıllarca umursamazlığımız sürüyor.Sonunda tedavi şansını kaybetmiş bir hastalıkla başbaşa kalabiliyoruz. Değerli dostlarımız, sağlık hizmet profesyonelleri olarak bültenimizle, periyodik aralıklarla sizlere sağlıklı yaşama dair bilgiler sunacağız. Vücudunuzdan size gelen seslere tercümanlık yapacağız.
Bu hizmetimizle sağlığınıza katkı yapacağımızı umarak diyoruz ki;
**"Yaşam Sağlıkla Değerlidir"**

**SLOGANIMIZ;**
**SİGARASIZ YAŞAYIN, SAĞLIKLA KALIN.**

# COVİD-19 TANISINDA KULLANILAN MİKROBİYOLOJİK TESTLER VE YORUMLARI

Uzm. Dr. Can YAZAR
Başhekim Yardımcısı / Mikrobiyoloji Uzmanı

## COVID-19 HASTALIĞI İLE İLGİLİ HANGİ TESTLER BULUNMAKTADIR?

**RT-PCR (SARS-CoV-2 RNA) testi**

**COVİD-19 Antijen (Ag) testi**

**COVİD-19 Antikor testi**

**SARS-CoV-2 RNA (RT-PCR) TESTİ:**
Günümüzde en geçerli tanı yöntemi solunum yolu örneklerinde RT-PCR ile etken virüsün RNA'sının (genetik materyali) araştırılmasıdır. Hastaların üst solunum yolundan (boğaz ve burundan) yumuşak uçlu bir çubuk yardımıyla alınan örneklerde hastalığa neden olan virüsün genetik materyalinin (SARS- CoV-2 RNA) RT-PCR testi ile araştırılması günümüzde en geçerli tanı testidir.

**Pozitif PCR sonucu ne anlama gelir?**
Covid-19 olduğunuz anlamına gelir.
Başkalarına bulaştırmamak için izole olmanız ve sağlık kurumunun/ doktorunuzun önerilerine uymanız gerekir.

**Negatif PCR sonucu ne anlama gelir?**
Alınan örnekte virüs saptanmadığı anlamına gelir.
Eğer hastalık veya bulaşma kuşkusu yüksekse, 24-48 saat sonra ikinci bir örnekle test tekrar edilir.

**İzolasyonu sonlandırmak için PCR testi gerekir mi?**
Bağışıklık sorunu olmayan kişilerde izolasyonu sonlandırmak için PCR testi gerekli değildir Hastaneye yatmasına gerek olmayanlarda izolasyon 14. günde sonlandırılır.

İzolasyon süreleri bir günden fazla hastanede yatarak tedavi görenlerde 14 gün; bağışıklık sistemi baskılanmış olanlarda 20 gündür. Bu sürelerden sonra devam eden PCR pozitifliği, aktif virüs ve bulaştırıcılığın kesin bir göstergesi değildir.

**SARS-CoV-2 ANTİJEN (Ag) TESTLERİ:**
Ag testleri ile Covid-19 etkeni olan virüsün özgül proteinleri araştırılır. Üst solunum yolundan (burun) yumuşak uçlu bir çubuk yardımıyla alınan örneklerde bakılır.
Doğruluğu RNA testinden (PCR) daha düşük olduğundan, sonuçları PCR ile doğrulanmalıdır.

**COVID-19 tanısında antijen (Ag) testlerinin yeri var mıdır?**
Antijen testleri Covid-19 tanısında önerilen testler arasında henüz yer almamaktadır. Sadece sınırlı durumlarda ise yarayabilirler. Test isteği ancak bir uzman hekim tarafından uygun görülürse yapılmalı ve sonuçları yine uzman tarafından yorumlanmalıdır. Antijen testlerinin doğru sonuç verebilmesi için hastalık belirtilerinin başlamasından sonraki ilk beş gün içinde yapılması gerekir. Antijen testlerinde **"yalancı negatif"** sonuçlar yüksektir. Yalancı negatiflik, kişi virüsle enfekte olduğu halde, test sonucunun negatif olarak bulunmasıdır. Bu kişiler etrafına hastalık bulaştırmaya devam eder.

**Hastalar şüpheli durumda evde/ işyerinde kendi Ag testlerini yapabilir mi?**
Örnek alımı ve uygulanmasında çevredeki kişilere bulaşı önlemek için özel önlemler gerektiğinden, antijen testleri sağlık kurumları dışında yapılmamalı ve yorumlanmamalıdır.

**Antijen testinin pozitif olması ne anlama gelir?**
Pozitif Ag testi Covid-19 ihtimaline işaret eder.
Pozitif antijen test sonucunun PCR testi ile doğrulanması gerekir. PCR test sonucu gelene kadar izolasyon ve korunma önlemleri mutlaka uygulanmalıdır.

**Antijen testinin negatif olması ne anlama gelir?**
Negatif olması Covid-19 olmadığınızı göstermez.
Hastalığa ait belirtisi/bulgusu veya Covid-19 hastasıyla temas öyküsü olan kişilerde negatif sonuç alınırsa mutlaka PCR testi yapılması gerekir.

**COVID-19 ANTİKOR TESTLERİ:**
Antikor testi, daha önce Koronavirüs (Covid-19) geçirip geçirmediğinizi ya da aşı sonrası bağışıklık gelişip gelişmediğini kontrol etmek için yapılan bir kan testidir. Yani Covid-19 antikor testleri ile Koronavirüsü geçirmiş ya da belirtisiz olarak koronavirüsü atlatan kişiler ve aşı olmuş bireyler bağışıklık durumunu öğrenebilir.

Antikor testi, genellikle Covid-19'dan tamamen iyileştikten sonra yapılır, antikor testine uygunluk, testlerin mevcudiyetine bağlı olarak değişebilir. Bir sağlık profesyoneli, genellikle bir parmaktan veya koldaki bir damardan kan örneği alır. Ardından, virüse karşı antikor geliştirip geliştirmediğinizi belirlemek için alınan kan örneği test edilir. Antikor testinin zamanlaması ve türü testin doğruluğunu etkiler. Enfeksiyon sırasında çok erken test yaptırırsanız, bağışıklık tepkisi vücudunuzda hala oluşmaya devam ederken yapılan test antikorları tespit edemeyebilir.
Bu nedenle, semptomların başlamasından ya da aşı uygulanmasından en az 14 gün sonrasına kadar antikor testi önerilmez.

**IgM- IgG antikor testleri nedir?**
IgM yani erken evre antikor testinde antikorlarını saptayan serolojik testlerden elde edilen POZİTİF sonuç, yakın zamanda kişinin virüs ile karşılaşmış olunduğunu gösterir. Ancak enfekte hastalarda virüse cevap olarak henüz antikor gelişmediği durumlarda NEGATİF test sonucu elde edilebilir.

IgG yani geç cevap antikor testinde POZİTİF saptanması tip koronavirüs Covid-19 (SARS-CoV-2) enfeksiyonuna maruz kalınmış olduğunu gösterir. IgG antikorunun pozitif seviyelere ulaşması genellikle bulgular başladıktan en az 10 ile 14 gün sonrası gerçekleşir. IgG antikoru pozitif olarak saptanan bir kişinin Covid-19 (SARS-CoV-2) enfeksiyona karşı bağışıklık sisteminin yanıt verdiği anlaşılmaktadır. Aşı sonrasında virüsün Spike proteinine karşı oluşan Anti Spike antikorlarının düzeyine bakmak bağışıklık konusunda daha net fikir vermektedir.

Antikor testlerin pek çok kullanım alanı bulunmaktadır.
Örneğin; testlere en yüksek talep, normale dönüşe hazırlanan işyerlerinden olmaktadır. Büyük fabrikalar, bankalar, okullar, zincir markalar ve restoranlar, işe dönüş öncesi çalışanların taranmasını talep edebilmektedir. Birçok firma bu test ile enfeksiyon bağışıklık taraması yaparak, işe dönüş sürecini planlamaktadır.
Örneğin ileri yaş ve kronik hastalığı olan risk gruplarına antikor testi yapılarak enfeksiyonu ağır seyretme riski taşıyan bireyler korunabilir. Ayrıca ileri yaş ve kronik hastalıkları olan aile bireylerini pandemi süreci boyunca görememiş kişiler de test ile bağışıklık durumlarını öğrenerek sevdikleri için risk taşıyıp taşımadıklarını görmek isteyebilmektedir. Aşı sonrası antikor testi yaptırarak bağışıklık durumunu öğrenen kişiler maske mesafe ve temizlik kuralarına uymak şartıyla kendilerini daha güvende hissederler.

Ulusal ve uluslararası uçuşların açılması ile tüm ülkeler ülkeye giriş öncesi yolculardan antijen ve antikor test sonuçlarını talep etmeye başlamaktadır. Ayrıca Türkiye'de yaşayan ancak yurtdışında çalışan, yurtdışında işbaşı yapmayı planlayan çalışanlardan da aynı şekilde test sonuçları talep edilmektedir. Artık uçağa binmeden önce herkesin "bağışıklık pasaportu" adı verilen sağlık karnelerinin olması da planlar arasındadır.

Koronavirüs tedbirlerine sıkı sıkıya bağlı kalarak bu zor süreci birlikte aşmak dileğiyle sağlık günler dilerim.

## COVİD-19'DA SON DURUM

Covid-19 benzeri virüsler salgın yapma yeteneği çok yüksek olan virüslerdir.
Son 15 yıl içinde koronavirüs salgınlarını 2 kez daha yaşadık. Ancak Covid-19 gerek yayılma hızı gerekse öldürücü olması sebebi ile tüm dünyada hayatı durduracak kadar etkili oldu. Sağlık çalışanlarının tüm çabalarına rağmen halen de durdurulabilmiş değildir. Aralıklı olarak hasta sayıları inanılmaz oranda artmakta ve maalesef bu hastaların bir kısmı kaybedilmektedir.

Sayısı giderek artan araştırmalara rağmen bu virüsün neden bu kadar öldürücü olabildiğini bilmiyoruz.

Yapılan Covid-19 tedavileri de maalesef etkisiz kalıyor.

Bu salgını hastaları tedavi ederek asla engelleyemeyiz. Salgın mücadelesinde yayılmayı durdurmak ana hedef olmalıdır. Diğer tüm virüs hastalıklarında olduğu gibi aşı hala tek umudumuz.

Her ne kadar hoşumuza gitmese de aşının toplumda yaygın olarak uygulanmasına kadar maske, mesafe ve temizlik kurallarına uymamız gerekiyor.

**Uzm. Dr. Ayhan ONUR**
Anesteziyoloji ve Reanimasyon Uzmanı

## ANLAŞMALI KURUMLAR

**AKADEMİ MERAM HASTANESİ**

Magdeburger - Ankara - Generallı
Unıco - Katılım Emeklilik – Katılım Sağlık
Doğa - Ethica - Turk Nıppon - Şekerbank
Nn - Neova - Mapfre - Demirhayat
Axa - Anadolu - Fortis Bank - Sompo Japan - Ray
Zurich - Cigna - Allıanz Tamamlayıcı Sağlık Sigortası
Bkk Vor Ort - Marm Asistance - Remed Asistance
Europ asistance - Eurocenter - Konya Ticaret Odası Çalışanları
Zilveren Kruis - TC Ziraat Bankası Emekli Sandığı Vakfı
TC Halk Bankası Emekli Sandığı Vakfı - Türkiye İş Bankası
Garanti Bankası Emekli Sandığı -Ptt
Türk Telekom Sağlık Sosyal Yardım Vakfı

**AKADEMİ KONYA HASTANESİ**

Magdeburger - Ankara - Generallı - Unıco
Katılım Emeklilik – Katılım Sağlık - Doğa - Şekerbank
Ethica - Turk Nıppon - Nn - Neova - Mapfre
Demirhayat - Axa - Fortis Bank - Sompo Japan - Ray - Zurich
Cigna - Allıanz - Bkk Vor Ort - Marm Asistance
Remed Asistance - Europ Asistance
Eurocenter - Konya Ticaret Odası Çalışanları
Zilveren Kruis - TC Ziraat Bankası Emekli Sandığı Vakfı
Ptt - Türk Telekom Sağlık Sosyal Yardım Vakfı
Anadolu Sigorta - TC Halk Bankası - Konya Ticaret Borsası

## ARSLAN VE ÇETİN'DEN KONYA ŞEHİR HASTANESİNE ZİYARET

Özel Akademi Hastaneleri Genel Direktörümüz Op.Dr. Esat Mehmet Arslan ve Başhekimimiz Dr.Eyüp Çetin, Konya Şehir Hastanesi Bashekimligi'ne atanan Prof. Dr. İbrahim Güney'i makamında ziyaret ederek hayırlı olsun dileklerini ilettiler.

# DİYABET

| 70-100 | 101-125 | 126+ |
|---|---|---|
| Normal | Risk | Diyabet |

**Elif KUŞÇU**
Beslenme ve Diyet Uzmanı

İnsülin; glikozu hücre içine alan ve bu sayede glikozun enerji üretmesini sağlayan hormondur. Diyabet insülin üretiminin azalması (Tip 1 diyabet) veya insülinin etkisine karşı direnç gelişmesi ile (Tip 2 diyabet ve gestasyonel diyabet) oluşur. Her iki durumda kan şekerinin yükselmesine neden olur. Aşırı miktarda idrar üretimi diyabetin akut belirtilerinin başında gelir ve bu durumun başlıca sorumlusu hiperglisemidir. Görmenin bozulması, açıklanamayan kilo kayıpları, iştah artışı, uyuşma ve karıncalanma, yorgunluk ve enerji metabolizmasındaki değişiklikler ise diyabetin diğer belirtileri arasındadır.

Fast - food, paketli gıdalar, işlenmiş ürünler, karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besinler glisemik indeksi yüksek besinlerdir. Bu besinlerin tüketimi tip 2 diyabet gelişme riskini artırır. Glisemik indeksi yüksek besinler bağırsaktan hızlı bir şekilde emilir, pankreas daha fazla glikoz salgısına karşı insülin salgısını artırır. Kandaki normalin üzerinde salgılanan insülin kan şekerini daha fazla düşürür ve hipoglisemi gelişir. Kan şekerinin hızlı yükselip, hızlı düşmesi bel bölgesinde yağlanmaya neden olur. Kan şekeri dengesizliğini önlemek için glisemik indeksi düşük besinler tüketilmeli, az ve sık beslenme düzeni oluşturulmalıdır.

Posa içeriği yüksek besinler ile beslenmek glikozun bağırsaktan emilim hızını azaltır, tokluk süresini uzatır. Sebzeler, meyveler, kuruyemişler yüksek lifli besinlerdir. Diyabetlilerde sebzelerin tüketiminde herhangi bir kısıtlama yokken meyve tüketimi sınırlıdır. Diyabetlilerin sık sık beslenmesi gerektiğinden meyveler iyi bir ara öğündür. Meyveler tüketilirken mutlaka süt ürünleri veya yağlı tohumlar ile birlikte tüketilmelidir. Özellikle çiğ badem, yüksek lif içeriği ile kan şekerinin hızlı yükselmesine engel olacaktır.
Meyveleri seçerken düşük glisemik indeksli olmasına özen gösterilmelidir. Posa içeriği yüksek tam tahıllı ya da kepekli olan ekmekler tercih edilmelidir.

Balık, içerdiği w-3 yağlar sayesinde insülin direncine olumlu etkileri vardır. Hücre zarının insüline duyarsızlaşması sonucunda insülin direnci gelişir. W-3 yağı hücre zarının insüline duyarlılığını artırarak glikozun hücre içinde kullanılmasını sağlar. Balık tüketimi haftada en az iki kez olmalıdır. Vitamin D eksikliğinde insülin sekresyonu azalmaktadır. Güneşten yeteri kadar faydalanmak ve gerekli durumlarda D vitamini takviyesi kullanmak insülin direncini olumlu yönde etkileyecektir.

Probiyotik içeren besinlerin tüketimi serum glikoz, HbA1c seviyelerini düşürücü etkiye sahip olup insülin duyarlılığında artışa neden olur. Kefir ve yoğurt yüksek probiyotik içerdiğinden günlük beslemede yer almalıdır. Süt ürünleri protein içerdiğinden meyve ile birlikte tüketimi kan şekerini dengeler.

Diyabete ne kadar yakın olduğunuzun
**FARKINDA MISINIZ?**

**Çarşamba günleri avantajlı**
tedavi hizmetlerimizden
**YARARLANIN**

**Diyabet Polikliniğimizle Hizmetinizdeyiz**

# TERLEME

**Uzm. Dr. Alaeddin ATALIK**
Dermatoloji (Cildiye) Uzmanı

Ter bezlerimizin, salgıladığı sıvı ile deride asit tabaka oluşturup bakterilere karşı korunma, terin içerisindeki suyun buharlaşmasıyla ısı dengesinin sağlanması, vücuttaki zararlı maddelerin atılması gibi birçok faydalı görevi vardır.
Ortalama bir santimetrekarede 100 ter bezi vardır. Tüm vücutta 2 ile 3 milyon ter bezi günde 5 litre kadar ter atabilir.

Ter bezleri en yoğun avuç içi, ayak tabanı, alın ve koltuk altlarında bulunur. Sıcaklık ve duygusal stres gibi uyarılar terlemede artışa sebep olur. Bu etkin ter bezlerinin dışında 'Apokrin Ter Bezi' denilen özel ter bezleri koltuk altı, genital bölge, göğüs etrafında yerleşirler ve kokuya sebep
olabilirler.

Terlemenin çok sayıda faydası olmakla birlikte, bazı kişilerde bölgesel terleme fazlalığı sosyal problemlere yol açabilir.

El, ayak, koltuk altı, yüz gibi bölgelerde olan bu tip terlemeler özellikle yaz aylarında daha fazla sorun olabilmektedir. Bu hastaların üçte ikisinin ailelerinde de benzer sorunlar vardır. Ortalama görülme yaşı 25'tir. Dermatoloji kliniklerinde yapılabilen tedavide bölgesel ilaç uygulamaları, vücuttan doğru akım geçiren cihazlarla uygulanan iyontoforez ve Botilinum toksin A enjeksiyonları etkilidir.

Sağlıklı, rahat bir yaz geçirmeniz dileğiyle...

# SAĞLIKLI YAŞAMIN 10 PÜF NOKTASI

**1) Hareketli olun, sporu günlük yaşamın bir parçası haline getirin:** Her yaşa, her kişiye göre spor yapmak mümkündür. Sabah uyanınca yapılan germe egzersizleri, yürüyüş, direnç egzersizleri, yüzme, yoga, dans hem vücudu ve kasları zinde tutar hem de keyif verip mutlu olmayı sağlar. Yaşı ilerlemiş birinin düşme ve yorulma korkusuyla hareketsiz bir yaşam sürmesi son derece yanlıştır. Oluşabilecek kazalardan korunarak hareket edip egzersiz yapmak yaşama sağlıklı yıllar katacaktır.

**2) Bol su için:** Su hayattır. Su içmek çok önemsenmeyen ama sağlıklı ve uzun yaşam için en basit sırlardan biridir. "Ben yeterince su içiyorum" diyen birine "Günde kaç bardak içiyorsun?" diye sorulduğuna genelde "2-3 bardak" cevabını verir ki bu miktar hedefin çok altındadır. Canlılığı arttırmak, cilt ve tüm diğer organları beslemek için günde en az 1.5 litre kabaca 8 bardak su içmek gerekir. Sıcak havalarda terle kayıp olacağından bu miktar arttırılmalıdır.

**3) Ruhsal olarak rahatlayın:** Hayat her zaman sorunlarla doludur. Bazen bunları çözmek imkansızdır. Bu nedenle çözülemeyecek sorunlarla kendimizi yıpratmak yerine onları kabullenmek ve onlarla birlikte yaşamayı öğrenmek huzur verir ve hayatı kolaylaştırır. Bu sorunlar çözülmese de kabullenme, hayatın iyisi kötüsünü, mutluluğu mutsuzluğunu bir bütün olarak kabul etme ruhsal rahatlamayı sağlar ve sağlıklı uzun bir yaşam vaat eder.

**4) Sigaradan uzak durun:** Sigarasız yaşam hem içene hem de çevresindekilere solunabilir güzel bir hava alanı sağlar. Sigara kalp ve damar hastalıkları, akciğer hastalıkları ve kanser için kanıtlanmış en önemli risk faktörlerinden biridir ve ne mutlu ki yok edilebilir bir risk faktörüdür.

**5) Kazalardan korunun:** Kazalar maalesef ölüm veya fiziksel hasarla sonuçlanabilir. Yaşanılan ortamdaki düşmeye neden olabilecek kaygan zemin, kayan halılar, fazla eşyalı ortamlar düşme, çarpma riskini arttırır. Evin ve çevrenin kazaları önleyecek şekilde döşenmesi ve bazı basit önlemlerle riski en aza indirmek gerekir. Yine trafik kazalarından korunmak için gerekli tüm önlemler alınmalıdır

**6-) Aşı yaptırın:** Hastalık olmadan önlemek hasta olduktan sonra tedavi etmekten daha kolay ve daha az maliyetlidir.
Her yaş grubunda önerilen aşılar vardır. Mutlaka hekiminizin önereceği aşıları uygun zamanlarda yaptırın. Örneğin ileri yaşta grip enfeksiyonu, zatürre gibi hastalıklar ölümcül seyredebilir. Bu nedenle doktorun önereceği şekilde aşılanma çok önemlidir.

**7) Düzenli check-up yaptırın:** Hastalıkları belirti vermeden saptamak ve gerekli önlemleri almak için doktorun kontrolünde düzenli olarak check-up yaptırmak yaşam süresini ve yaşam kalitesini arttırır.

**8) Aile, eş, dost ortamında olun:** Sevdiklerimizle olmak, acı, tatlı olayları birlikte paylaşmak, dayanışmak, mutlu ortamlar, buluşmalar yaratmak sağlıkla yaşanacak mutlu güzel yıllar getirir.

**9) Zihinsel aktivitede bulunun:** Özellikle demansa karşı korunmada zihni aktif halde tutmak, gazete, kitap okumak, günlük hayatın içinde olmak, internet kullanmak önemlidir.

**10) Dengeli beslenin:** Sağlıklı yaşam için ihtiyaçlara göre dengeli beslenmek ve kilo kontrolü her yaşta çok önemlidir. Özellikle ileri yaşta karşılaşılabilen protein-enerji beslenme bozukluğu önemli bir sağlık problemi olabilir.

# YENİDOĞANLARDA İŞİTME VE TARAMA

**Op. Dr. Hakan DABAK**
Kulak Burun Boğaz Uzmanı

Bebeklerin konuşma ve lisan gelişimi, yaşamın ilk yıllarında özellikle ilk aylarda oldukça hızlı gelişir. Altı aylık bebek, konuşma sesine çevresindeki diğer seslere göre daha fazla ilgi gösterir. Bebek 18 aylık olduğunda ise artık basit cümleler oluşturabilir. Erken bebeklik döneminde bebeğin normal işitmeye sahip olması, konuşma ve lisan gelişiminin yanı sıra sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimi açısından da son derece önem taşır. Bebeklerde işitme kaybı erken dönemde tanımlanıp tedavi edilmediğinde, konuşma ve dil gelişimi zarar görür.
İşitme kaybı, 1000 canlı doğumda 1-3 insidansla en yaygın görülen doğumsal defekttir. Bu nedenle konjenital anomaliler arasında sık görülen işitme kaybının erken dönemde fark edilememesi, işitme engelli çocuğun konuşma ve lisan becerisinde gerilik, akademik performansında zayıflık, kişisel ve sosyal uyumsuzluk, duygusal sıkıntılar gibi insanı yaşam boyu etkileyen engellilik durumuna yol açar.
Yeni doğan her 1000 bebekten 1 ila 3'ünde görülen doğuştan gelen işitme kayıplarının özel ve kamu hastanelerinde uygulanan ''otoakustik emisyon testi'' ile kolayca tespiti yapılıp böylece konuşma bozuklukları, sosyal gelişme geriliği ve kavramsal gelişme geriliği gibi sorunların önüne geçilebilir. "Bu test yaklaşık 4-8 dakika süren, çocukta ruhsal veya fiziksel açıdan sorun yaratmayan bir testtir. Yani anne ve babaların endişelenmesini gerektirecek bir test değildir. Doğumdan sonra yapılacak Otoakustik Emisyon Testi (OAE)'nde başarısızlık söz konusu olursa 2 hafta sonra tekrarlanır. Başarısızlık tekrar ederse, İşitsel Beyin Sapı Cevapları Testi (ABR) ile işitme kaybı olup olmadığı araştırılır. İşitsel Beyin Sapı Cevapları Testi (ABR) en sık kullanılan objektif testlerdendir. ABR testi başa yerleştirilen elektrotlar sayesinde uykuda olan yeni doğanın beyin sapında oluşan elektriksel dalgaların ölçümü ve değerlendirilmesi ile yapılan incelemedir.
Bebeğin ilk üç ayında bu test yapılıp erken teşhis konulduğu vakit, 6 aydan önce rehabilitasyona başlanabilirse, çocuğun zihin gelişimine oldukça faydası olur. Çünkü 6 aydan sonraya kalırsa, çocuğun beyni ve işitme merkezleri yeteri kadar seslerle uyarılmadığı için rehabilitasyonu güçleşir. Bu nedenle bebek 6 aylık olmadan önce tedavi veya rehabilitasyonun başlanması önemlidir.

Dikkat edilmesi gereken nokta bu testlerin yalnızca doğumsal işitme kaybı riski olan bebekleri belirleyebileceğidir, sonradan oluşabilecek işitme kayıpları için anne-baba, bebeğin diğer gelişimlerini nasıl takip ediyorlarsa işitme duyusunu da takip etmelidirler.
Yapılan çalışmalarda 6 aylıktan önce tespit edilen ve işitme cihazı ile düzeltilen işitme kayıplı bebeklerde, 6. aydan sonra tespit edilenlere göre kelime bilgisi, kendini ifade etme ve dil becerisinin çok daha başarılı olduğu gözlemlenmiştir. İleri derecede işitme kaybı olan çocuklarda dil becerisi ve kendini ifade etme gelişmez. Halk dilinde "duyamayan çocuk konuşamaz" sözünün de bu açıdan bir doğruluk payı vardır. En geç 4-5 yaşına kadar ses duymayan çocuk konuşmayı da öğrenemez. Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü ilk 3 ay içinde işitme kayıplarının tespitini ve 6. aydan önce tedavi yapılmasını önermektedir.

# STRES YÖNETİMİ

Yaşamımızda pandemi dönemiyle birlikte ikiye katlanan stres unsurları, hem içinde bulunduğumuz zaman diliminde hem de en azından yakın gelecekte ruh ve beden sağlığımız için bir tehdit olarak varlığını sürdürmeye devam edecek gibi görünüyor. Dolayısıyla stresle baş edebilmenin, kontrol edemediğimiz durumlar karşısında stres tepkimizi nasıl yönetebileceğimizin ve stresin 'kronik hale
gelmesini' nasıl önleyebileceğimizin yollarını çok iyi araştırmamız ve yaşamımıza nasıl entegre edebileceğimizi öğrenmemiz gerekiyor.

**Stres sizi değil, siz onu yönetin!**
İçinde olduğunuz durumu fark edebilirseniz stresi de yönetebilirsiniz.

**Nasıl mı?**
*Stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri oldukça faydalı olabilir. Kişiler gevşemeyi öğrendiklerinde, kaslardaki gerginlik ve otonom uyarılma azalır.

*Doğru nefes alma teknikleri stresle başa çıkmada etkili olan tekniklerdir. Sizi sakinleştirir ve stres düzeyinizi azaltır.

*Yürüyüş, hafif tempolu koşu, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler stresten uzaklaştırır.

*Mutluluk hormonunu artırıcı besinler tüketerek stresle daha kolay başa çıkabilirsiniz.

*Düzenli uyumaya özen göstermelisiniz.

*Sosyalleşmek stresi uzak tutmak için önemlidir. Pandemide nasıl sosyalleşeceğiz? Tabii ki görüntülü konuşma ve konferans araçları sayesinde... Uzaktaki dostlarımızla karşılıklı akşam yemeği bile yiyebiliriz.

*Hobilerinize de vakit ayırmayı ihmal etmemelisiniz.

# GÜÇLÜ KADROMUZLA

Op. Dr. Esat Mehmet Arslan
Genel Direktör
Üroloji

Dr. Eyüp Çetin
Tıbbi Direktör
(Başhekim)

Uzm. Dr. Can Yazar
Tıbbi Direktör (Başhekim Yrd.)
Mikrobiyoloji

Op. Dr. Mustafa Keser
Tıbbi Direktör (Başhekim Yrd.)
Kalp ve Damar Hastalıkları

Uzm. Dr. Ahmet Hamamcı
Gastroenteroloji

Op.Dr. Ahmet Husameddin Aksoy
Göz Hastalıkları

Uzm. Dr. Ahmet Özcan Kızılkaya
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

Uzm. Dr. Alaeddin Atalık
Dermatoloji

Op. Dr. Ali Cenker
Üroloji

Dr. Arslan Almazov
Acil Servis

Uzm. Dr. Ayhan Onur
Anesteziyoloji ve Reanimasyon

Uzm. Dr. Aysun Onur Büyükcebeci
Nöroloji

Op. Dr. Berna Keskin
Kadın Hastalıkları ve Doğum

Uzm. Dr. Burcu Kızılarslanoğlu
Dahiliye

Uzm. Dr. Eda Sedef Sayan
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

Uzm. Dr. Elif Arıkan
Radyoloji

Op. Dr. Göksen Sürücü
Genel Cerrahi

Op. Dr. Gülfekin Övet
Kulak Burun Boğaz

Uzm. Dr. Güzide Kurt
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Op. Dr. Hakan Dabak
Kulak Burun Boğaz

Uzm. Dr. Hakan Tanrıöver
Anesteziyoloji ve Reanimasyon

Prof. Dr. Hasan Hüseyin Telli
Kardiyoloji

Uzm. Dr. Hasan Tahir Canbaz
Dahiliye

Op. Dr. Hüsnü Terman
Beyin ve Sinir Cerrahisi

Prof. Dr. Mehmet Yazıcı
Kardiyoloji

Uzm.Dr.
Muhammed Kemal Kahyalar
Kardiyoloji

Uzm. Dr. Mükerrem Bülbül
Biyokimya

Op. Dr. Nihan Tufan Erden
Kadın Hastalıkları ve Doğum

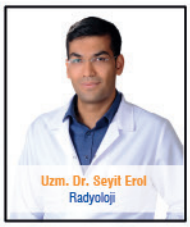
Uzm. Dr. Nuriye Ayrancı
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Dr. Ömer Faruk Şen
Acil Servis

Dr. Ömer Faruk Yüce
Acil Servis

Op. Dr. Saide Tülin Yaman
Kadın Hastalıkları ve Doğum

Op. Dr. Sedat Seven
Ortopedi ve Travmatoloji


Uzm. Dr. Seyit Erol
Radyoloji

Prof. Dr. Şâmil Ecirli
Dahiliye

Op. Dr. Uğur Özkaya
Ortopedi ve Travmatoloji

Dr. Vusal Yusifov
Acil Servis

Uzm. Dr. Yıldız Uçar
Göğüs Hastalıkları

Uzm. Dr. Yıldıray Dal
Anesteziyoloji ve Reanimasyon

Uzm. Dr. Zekeriya Arıcıoğulları
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları

Dyt. Asiye Nur Kuşcu
Beslenme ve Diyetetik

Enes Özbakan
Eczacı

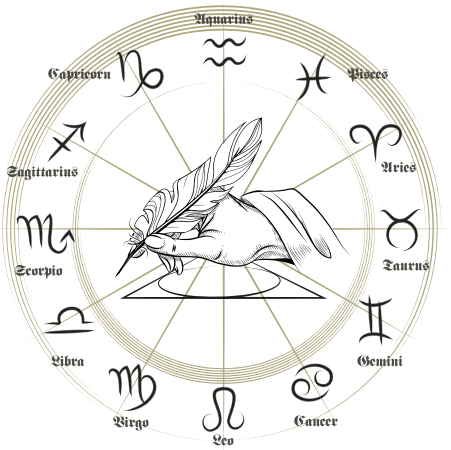
Tüm Hekimlerimiz **SGK sözleşmesi** kapsamında hizmet sunmaktadır.

akademi
meram hastanesi

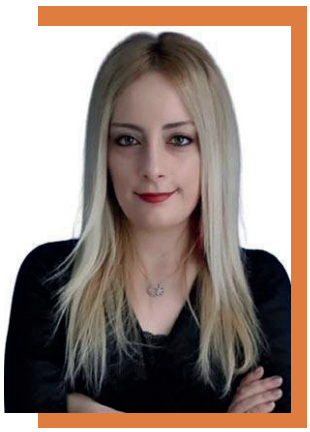
# HİZMETİNİZDEYİZ

Tüm Hekimlerimiz **SGK sözleşmesi** kapsamında hizmet sunmaktadır.

akademi
konya hastanesi




# MEDİKAL ASTROLOJİ



Ayşegül BADEM
Spritüel Yaşam Koçu

Çok uzun yıllar önce Hz. İdris'e verilen astroloji, geçmişte pek çok medeniyette ve Osmanlı'da kullanılan ve günümüze kadar uzanan çok derin ve kapsamlı bir ilimdir. Her ne kadar sadece burçlar olarak bilinse de astroloji matematiksel hesaplara dayanan, kişinin doğduğu anın hesaplamasıyla yapılan yol gösterici bir rehberdir. Medikal Astrolojide sağlık göstergeleri ise Astrolojinin bir parçasıdır. Kişinin doğum haritasına göre yerleşen gezegenler, gezegenlerin bulunduğu evler, evlerin yaptığı açılar,hastalığın başladığı zaman oluşan transit gezegen etkileri eğitimli bir astrolog tarafından titizlikle incelenir. Genel olarak burçların anatomide hangi bölgeyi etkilediğine bakalım.

**KOÇ :** Anatomide Koç; baş yüz ve kandır. Diş problemleri, baş ağrısı, migren ve genel olarak hareketli bir burç olduğu için, düşme ve yaralanma yaşayabilirler. Doğum izi genelde baş ya da yüz bölgesinde oluşabilir.

**BOĞA :** Anatomide Boğa; boğaz, boyun, ense, ağız, yemek borusudur. Boğalar genellikle kilo almaya müsaittir. Boyunları genelde kısadır. Boğaz enfeksiyonu, bademcik iltihabı kulak enfeksiyonları ve ağrıları yaşayabilirler.

**İKİZLER :** Anatomide İkizler; ciğerler, bronşlar, eller kollar, sinir sistemi ve köprücük kemiğidir. Eller ve kollarla ilgili rahatsızlıklar, öksürme, nezle, uyku problemleri yaşayabilirler. Sindirim sistemleri de hassas olabilir.

**YENGEÇ :** Anatomide Yengeç, göğüs ve midedir. Ayrıca yengeçler ay yönetiminde olduğu için ruhsal bunalıma daha çok yatkın olurlar. Bağırsak ve reflü problemleri de yaşayabilirler.

**ASLAN :** Anatomide Aslan; kalp, omurga, dolaşım sistemidir. Kalp rahatsızlıkları, çarpıntı şikayetleri olabilir. Kalplerini korumaları gerekir. Ayrıca sırt ağrıları da yaşayabilirler.

**BAŞAK :** Anatomide Başak; Bağırsaklar, sindirim ve metabolizmadır. Kabızlık ve sindirim sorunları yaşayabilirler. Ayrıca başak burçları sağlık sektöründe çalışmaya en yatkın burçtur. Bir çok sağlık çalışanın başak burcu yada haritasında başak vurgusu olduğu görülmüştür.

**TERAZİ :** Anatomide Terazi; böbrekler ve bel bölgesidir. Soğuk algınlığına en sık yakalanan burçtur. Terazi, denge burcu olduğu için ruhsal dengesizlik yaşadığı zaman hastalanabilir. Venüs yönetiminde olduğu için yüz güzelliği dikkat çekicidir.

**AKREP :** Anatomide Akrep; cinsel organlar ve rahimdir. Kasık ağrıları, hormonlar, üreme sistemi şikayetleri olabilir. Zodyağın en derin burcudur. Büyük gözler ve derin bakışları vardır.

**YAY:** Anatomide Yay; kalça,üst bacaklar, karaciğer, safra kesesidir. Kalça ve baldırlarda kilo problemleri yaşayabilirler. Yine romatizmalı hastalıklar karaciğer hassasiyetleri yay burcunu kapsar.

**OĞLAK :** Anatomide Oğlak; dizler,kemikler, cilt, iskelet yapısıdır. Kemik hastalıkları, diz ağrıları ve deri hastalıkları şikayetleri olabilir. Egzama döküntü yine oğlak burcuyla alakalıdır.

**KOVA :** Anatomide Kova; Topuk, ayak bileği, diz altı bacaktır. Kramplar topuk rahatsızlıkları kovayı kapsar. Varis problemleri yaşayabilirler. Kova burcu yenilik ve zekadır. Bilim adamları ve yeniliğe önder olmuş kişilerin haritasında kova etkisi yüksektir.

**BALIK :** Anatomide Balık; ayak ve ayak bilekleridir. Balık burcu ayrıca Neptün etkisinde olduğu için alerjiye açıktır. Bağımlılıkları daha fazladır. İlaç ve sıvı alımında dikkat etmelidirler.

"SAĞLIĞINIZI **CHECK** EDİN"

**CHECK**-UP'ınızı ertelemeyin!