

RECETE

www.turkiyehastanesi.com

Yıl:25 Sayı:93 Haziran 2023

**GEBELİKTE
UYKU**

**UYKU APNESİ
NASIL TEDAVİ EDİLİR?**

ÇOCUKLARDA

UYKU BOZUKLUKLARI

Uyku Bozukluklarında
**Vücudun Bedensel
ve Ruhsal
Kontrolü**

Teknoloji Köşesi

YAPAY ZEKA

Sağlık Sektörünü Nasıl Dönüştürecek?

TANI VE TEDAVİ BÖLÜMLERİ

ACİL SERVİS
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
ANESTEZİYOLOJİ VE REANİMASYON
Genel ve Lokal Anestezi
Spinal/Epidural Anestezi
Sedasyon
BESLENME VE DİYET
Sağlıklı Beslenme Programı
Kişiyi Özel Kilo Verme ve Alma Programları
Bölgesel Zayıflama
-Andüasyon
-Lenf Drenaj
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ
Beyin Damar Hastalıkları
Omurga Hastalıkları
(Boyun ve Bel Fıtığı)
Travmalar
CHECK-UP PROGRAMLARI
Çocuk Sağlığı Paketleri
Erkek Sağlığı Paketleri
Kadın Sağlığı Paketleri
ÇOCUK CERRAHİSİ
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Alerji Testleri
Sağlıklı Çocuk Takibi
DERMATOLOJİ
Kadın-Erkek Genital Dermatoloji
(Medikal ve Cerrahi Tedaviler)
Dermatoskopi
Derma Lazer
Ciltte PRP
O-Shot Tedavi
ENFEKSİYON HASTALIKLARI VE KLİNİK MİKROBİYOLOJİ
ESTETİK, PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
ESWT
Ağrı Tedavisi Kuru İğne
Klinik Pilates
GASTROENTEROLOJİ
Gastroduodenoskopi
Kolonoskopi
Endoskopik Kanama Müdahaleleri
GÖĞÜS HASTALIKLARI
Alerji - İmmunoterapi
Uyku Apnesi Sendromu
Sigarayı Bırakma
Astım
Koah
Solunum Fonksiyon Testleri
Akciğer Enfeksiyonları - Tüberküloz
İnsterstiyel Akciğer Hastalıkları
GENEL CERRAHİ
Endokrin Cerrahi
Gastroenteroloji Cerrahisi
Karaciğer, Pankreas, Safra Yolları Cerrahisi
Meme Cerrahisi
GÖZ HASTALIKLARI
Glokom
Katarakt ve Refraktif Cerrahi
Kornea ve Kontakt Lens
Lazer Cerrahi
Okuloplastik Cerrahi
Retina
Şaşılık
İÇ HASTALIKLARI
KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
Gebelik ve Doğum
Jinekolojik Cerrahi/Myom ve Over Kisti

Laparoskopik/Histeroskopik Müdahale
Menopoz Takibi
Histerektomi
KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
Varis Cerrahisi
Arteriyel (Atardamar) Ameliyatları
Diyabetik Ayak Yara Tedavileri
Böbrek Yetmezliği İçin Fistül Açılması
El-Ayak Terlemesi İçin Kapalı Ameliyat
KARDİYOLOJİ
Koroner Arter Hastalığı
Hipertansiyon Tanı ve Tedavisi
Kalp Yetmezliği
Ekokardiyografi Testi
Kalp Kapak Hastalıkları Tanı ve Tedavisi
Kalp Pili Uygulamaları
Kalp Ritim Bozuklukları
Kalp Romatizması Tanı ve Tedavisi
Kalp Yetmezliği Tanı ve Tedavisi
Koroner Arter Girişimsel Tedaviler
Periferik Damar Hastalıklarının Girişimsel Tedavisi
Girişimsel Kardiyoloji
Hiperlipidemi
Ritim Holter Değerlendirmesi
KLİNİK LABORATUVAR
Allerjenler
Biyokimya
Endokrinoloji
Hematoloji
Mikrobiyoloji
Moleküler Biyoloji
Seroloji
KULAK, BURUN VE BOĞAZ HASTALIKLARI
Baş Boyun Cerrahisi
Kulak Cerrahisi
Endoskopik Sinüs Cerrahisi
Rinoplasti
Pediyatrik KBB
NÖROLOJİ
EEG
EMG
Migren Botoksu
OBEZİTE VE METABOLİK CERRAHİ
ODYOLOJİ VE İŞİTME TARAMA
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
Artroplastik-Kalça Cerrahisi
Ayak Cerrahisi
Diz Cerrahisi
Omuz ve Dirsek Cerrahisi
Spor Yaralanması
Ağrı Tedavisi-PRP
PERİNATOLOJİ
PSİKİYATRİ
PSİKOLOJİ
Psikoterapi
Kişilik Testleri
RADYOLOJİ
UYKU LABORATUVARI
ÜROLOJİ
Androloji
Endoüroloji
Kadın Ürolojisi
Rekonstrüktif Cerrahi
YOĞUN BAKIMLAR
Erişkin Yoğun Bakım
Yenidoğan Yoğun Bakım

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Dahiliye, Kadın Hastalıkları ve Doğum,
Ortopedi ve Travmatoloji, Genel Cerrahi alanlarındaki
Uzman Hekimlerimizle 7/24 Hizmetinizdeyiz



DR. AHMET FARUK YAĞCI
GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Sevgili okuyucularımız.

Her yönden yoğun geçen kış mevsimi ardından bahar aylarına ulaştık. Serin ve yağışlı havalar ile geçen son bir ayda, çiçeklerin ne zaman açtığını, manav tezgahlarına çilek ve yenidoğanın ne zaman geldiğini fark edemedik.

Dünyanın en kaotik şehirlerinden birinin tam da merkezinde bulunan hastanemizde kış mevsimi son derece yoğun bir çalışma dönemi olarak yaşandı. Covid 19 sonrası dönemde adeta atak yapan viral üst solunum yolu enfeksiyonları ve eşlik eden hastalıklar hem acil servis hem de polikliniklerimizde günün tamamını kaplayan yoğunluklar oluşturdu.

Yenilenmiş acil servismiz ve güçlendirilmiş hekim kadromuzla kapasitemizi çok iyi kullanarak bu yoğun günlerde elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalıştık. Bu süre içinde yataklı servislerimiz ve yoğun bakım ünitemiz de tam doluluk ile çalıştı.

Özellikle yurt dışı hastalarımızda ve operasyonlarda artışlar da bu dönemde oldu. Yabancı hastaların özellikle memnun ayrılmaları için gösterilen çaba tüm arkadaşlarımız adına övgüye değerdi.

Yüzyılı aşan bir süreçtir hastane olarak kullanılan binamızda çağa uygun yenilikler ve değişiklikler de bu hizmeti aksatmadan yapılageldi.

Tüm dünyada ve ülkemizde yeni bir döneme girilirken çevre ile barışık, yeşilin göbeğinde, misafirlerini odağa alan bir hastane olmaktan gurur duymaya devam ediyoruz.

Bu sayımızda uyku konusunu işlemeyi tercih ettik. İnsan ömrünün yaklaşık üçte birini kaplayan uyku, yaşamamızın temel kaynaklarından birisi. Zihinsel ve bedensel fonksiyonlarımızın düzgün işlemesi için en önemli yenilenme aracı. Uykunuza yeterli vakit ayırmıyorsanız başarılı olmanız adeta imkansız.

Sevgilerle...

İçindekiler

06 **BİZDEN HABERLER**

10 **ÖZEL DAL HEMŞİRELİĞİ**
HEMŞİRELİK HİZMETLERİ

12 **HASTA MEMNUNİYETLERİ**



18 **UYKU APNESİ NASIL TEDAVİ EDİLİR?**
UZM. DR. İMRAN ÖZDEMİR

22 **HORLAMA VE CERRAHİ TEDAVİSİ**
OP. DR. ÇINARE ALİYEVA

26 **GEBELİKTE UYKU**
OP. DR. SELİN ÇETİNKAL



32 **UYKU BOZUKLUĞU VE TEDAVİSİ**
UZM. DR. HAVVA AFŞAROĞLU

34 **OBEZİTE VE MİDE BALONU**
UYGULAMASI
DOÇ. DR. MEHMET BAYRAM

36 **UYKU VE BESLENME**
UZM. DYT. NESRİN ERİŞ



42 **YAPAY ZEKA SAĞLIK SEKTÖRÜNÜ**
NASIL DÖNÜŞTÜRECEK?
ERGİN YAVAŞ

46 **SİNEMA**
UZM. DR. AHMET FARUK YAĞCI



54 **ANLAŞMALI KURUMLAR**



TÜRKİYE HASTANESİ
ADINA İMTİYAZ
SAHİBİ VE BAŞHEKİM
Faruk KOCA

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Dr. Ahmet Faruk YAĞCI

YAYIN KURULU
Dr. Ahmet Faruk YAĞCI
Dr. Nevra TOPALİSMAİLOĞLU

EDİTÖR
Beril BAKİ

GRAFİK TASARIMCI
Ergin YAVAŞ

YÖNETİM YERİ
TÜRKİYE HASTANESİ
MERKEZ MAH. DARÜLAHAZADE CAD.
NO: 14/1 34381 ŞİŞLİ / İSTANBUL
TEL: 0212 314 14 14
FAKS: 0212 314 14 15
www.turkiyehastanesi.com

DANIŞMA KURULU

Acil Servis
Dr. Mehmet SARGIN
Dr. Mesut TOMO
Dr. Rahmet MUSTAPAYEV

Ağız ve Diş Sağlığı
Dt. Hilal Yıldız YÜKSEL

Anesteziyoloji ve Reanimasyon
Uzm. Dr. Yusuf Ziya YENER
Uzm. Dr. Deniz TURAN
Uzm. Dr. İmanali DUYŞOYEV

Beslenme ve Diyet
Uzm. Dyt. Bahattin ARSLAN
Uzm. Dyt. Esra Kurt MUTLU
Uzm. Dyt. Nesrin ERİŞ

Beyin ve Sinir Cerrahisi
Doç. Dr. Şahin YÜCELİ
Op. Dr. Levent AKDUYGU

Biyokimya
Uzm. Dr. Emine AKIN

Çocuk Cerrahisi
Op. Dr. Cem KARA

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Prof. Dr. Öznur KÜÇÜK
Uzm. Dr. Esra ÇETİNKAYA
Uzm. Dr. Eşref ZİN LATT
Uzm. Dr. Salim ERDOĞAN
Uzm. Dr. Şükrü CİDO

Dermatoloji
Uzm. Dr. Metin OĞUZ
Uzm. Dr. Mehtap KARAASLAN
Uzm. Dr. Berna HİÇDÖNMEZ

Enfeksiyon Hastalıkları
Prof. Dr. Sibel GÜNDEŞ

Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi
Op. Dr. Tekin GÜMÜŞOĞLU

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Doç. Dr. Ayla AKBAL
Uzm. Dr. Fatma İnci AYDİLEK

Gastroenteroloji
Doç. Dr. Mehmet BAYRAM
Uzm. Dr. Refik OKÇU

Genel Cerrahi
Op. Dr. Cavit HAMZAOĞLU
Op. Dr. Ece KOÇUM

Göğüs Hastalıkları-Alerji
Prof. Dr. Recep AYDİLEK
Uzm. Dr. İmran ÖZDEMİR

Göz Hastalıkları
Prof. Dr. Hanefi ÇAKIR
Prof. Dr. Mehmet ÇAKIR
Op. Dr. Çolpan OVALI
Op. Dr. Emre GÜLER
Op. Dr. Erdiğ CEYLAN
Op. Dr. M. Bahattin KIR
Op. Dr. M. Kadir EGEMENOĞLU

İç Hastalıkları
Prof. Dr. Mesut BAŞAK
Uzm. Dr. Ahmet Faruk YAĞCI
Uzm. Dr. Mehmet Necip ÇETİNER
Uzm. Dr. Yasin KESKİN
Uzm. Dr. Burcu YILDIRIM

Kalp Damar Cerrahisi
Doç. Dr. Bilal Kaan İNAN

Kardiyoloji
Prof. Dr. Ertan YETKİN
Uzm. Dr. Hasan ATMACA

Kadın Hastalıkları ve Doğum
Op. Dr. Aslı COŞKUN SEVKET
Op. Dr. Ayşe Meryem USLU
Op. Dr. Mehmet AYGÜN (Perinatoloji)
Op. Dr. Nevra TOPALİSMAİLOĞLU
Op. Dr. Nihal ÇAKIR
Op. Dr. Özgür ÇETİNER
Op. Dr. Tülay KOLDAŞ

Klinik Psikoloji
Uzm. Psk. Cansu DÜLGER
Uzm. Psk. Melda PERU

Kulak-Burun-Boğaz
Prof. Dr. İrfan DEVRANOĞLU
Prof. Dr. İsmet Ercan CANBAY
Op. Dr. Ahmet YILDIRIM
Op. Dr. Cevat UÇAR
Op. Dr. İlhan ÖZBEK
Op. Dr. Çınare ALİYEVA

Nöroloji
Doç. Dr. Adile ÖZKAN

Ortopedi ve Travmatoloji
Prof. Dr. Atilla PARMAKSIZOĞLU
Op. Dr. Mehmet HELVACI
Op. Dr. Tarık ŞENER

Psikiyatri
Uzm. Dr. Havva AFŞAROĞLU

Radyoloji ve Görüntüleme
Uzm. Dr. Adnan ALPTEKİN
Uzm. Dr. Nilgün EREN
Uzm. Dr. Umman GÜLİYEVA

Üroloji
Doç. Dr. Yahya Murat UĞRAŞ
Op. Dr. Ahmet Talha BEŞİŞİK



BASKI
İHLAS GAZETECİLİK. A.Ş.
MERKEZ MAH. 29 EKİM CAD.
İHLAS PLAZA NO: 11 A/41
YENİBOSNA, BAĞÇELİEVLER / İST.
TEL: 0212 454 30 00

Türkiye Hastanesi 2022 yılını Ödüllerle Kapattı



Türkiye hastanesi Kurumsal Operasyon Direktörlüğü'ne bağlı çalışan birimlerin 2022 yılı performans değerlendirmesinde, performansı ile bir adım öne çıkan çalışanlarımızın ödülleri takdim ettik.



Sağlık çalışanları gününü kutladık

Tüm özveriyle yanımızda olan sağlık çalışanlarımızın “Sağlığımız sizin için, siz bizim için kıymetlisiniz” temasında farkındalık oluşturmak amacıyla hastanemiz bünyesinde hizmet veren tüm çalışanlarımızın sağlıkçılar gününü kutladık.



Yaşlılara Saygı Haftasında Darülaceze’de buluştuk

Toplum içindeki popülasyonu her geçen gün artan yaşlıların, hastalıklarında olan sıklıkta giderek artmaktadır. Ülkemizde 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfusun önemli bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan hastalıkların etkisi altında yaşamaktadır. Bu yaş grubunda görülen şişmanlık, diyabet, kalp-damar hastalıkları, osteoporoz, felç, iskelet ve kas sistemi hastalıklarında bilinçsiz beslenme önemli bir risk faktörüdür. 65 yaş ve üzeri hastalara saygılı, onların ihtiyaçlarına yanıt verecek tarzda düzenlenmiş, zamanında ve kolay ulaşılabilir, ileri yaşa öncelik hizmet sunumunu evim gibi misyonu ile sunmayı taahhüt eden Türkiye Hastanesi olarak 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftasında Darülaceze Kurumunda Yaşlılarla bir araya geldik.



Ziyaret kapsamında Uzman Diyetisyen Nesrin Eriş Yaşlılık tanımını yaparak, yaşlılık sonucu fiziksel ve ruhsal olarak meydana gelen değişikliklerden bahsetti. Yaşlılıkta özellikle alınması gereken enerji ve besin öğeleri miktarlarını, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineraller ile alınması gereken günlük su miktarı hakkında detaylı bilgiler verdi.



İhlas Vakfı Öğrencilerinden Hastanemize Ziyaret

İhlas Vakfı'nın bünyesinde eğitim hayatlarına devam eden, dünyanın birçok farklı noktasında gönül köprüsü kurduğumuz öğrenci kardeşlerimizi Türkiye Hastanesinde, kendi evlerinde ağırladık. Bu güzel organizasyon için kurumlarımıza teşekkür eder, katılım sağlayan herkese sağlık dolu günler dileriz.

Gebe Okulu ile Sağlıklı Doğuma Hazırlık

Türkiye Hastanesi'nde her ay düzenlenen gebe okuluna babalar da katılabiliyorlar. Anne adaylarını normal doğuma yönlendirmek, anne sütünün önemini vurgulamak ve sağlıklı bir gebelik süreci geçirmelerini sağlamak üzere hastanede gerçekleştirilen gebe okuluna katılan anne adaylarında normal doğum oranları artış göstermektedir. Hastanemizde artık eşlerinin yanında baba adayları da katılabilirler. Yılın son haftasında gerçekleştirdiğimiz gebe okuluna katılım sağlayan tüm misafirlerimize teşekkür ederiz.



Tıp Bayramını Kutladık

Türkiye Hastanesi olarak her yıl özenle ve sevgiyle kutladığımız 14 Mart Tıp Bayramında değerli hekimlerimizle bir aradaydık. Bu vesileyle bir araya geldiğimiz, Tıp Bayramında depremden etkilenen vatandaşlarımızın yaralarını bir nebze olsun sarmak amacıyla doktorlarımız adına bağışta bulunduk.

Kalp Sağlığı Haftası

Kalp hastalıkları, dünya genelinde yaşanan ölümlerin nedenleri arasında ilk sıralarda yer alır. Her yıl düzenli olarak kutlanan “Kalp Sağlığı Haftası”nın temel amacı kalp sağlığına dikkat çekilmesi ve toplumu kalp sağlığı konusunda bilinçlendirmektir. Kalp sağlığı ve hastalıkları kapsamında; kalp sağlığına dikkat etmek ve kalp hastalıklarından korunmanın farkındalık bilinciyle birçok etkinlik, seminer, sağlık tarama programları gibi bilgilendirici çalışmalar yapılmaktadır.

Hastanemiz bünyesinde de önemli bir noktada yer alan Kardiyoloji bölümü “Kalp Sağlığı Farkındalık Bilinci” temasıyla çalışmalarına destek vermeye devam ediyor. Kalp Sağlığı Hastasına özel olarak Türkiye Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı **Prof. Dr. Erta Yetkin** Kalp Sağlığı Haftası özelinde “Stres ve Kalp Sağlığı” temasında hastanemiz çalışanlarını bilgilendirdi.



Kanser Haftası

Dünya Kanser Haftası, dünya genelinde kanserle mücadele konusunda farkındalık oluşturmak ve dikkat çekmek amacıyla her yıl Nisan ayında kutlanır. Kanser çeşitleri, kanser hastalığının nedenleri, erken tanı ve tedavi, kanserden korunma yöntemleri hakkında bütüncül bir yaklaşım gösterilir. Erken tanının hayati önem taşımasına değinerek düzenli sağlık kontrollerinin önemi anlatılır. Kanser Haftasının kapsamında gerçekleşen etkinlikler, sağlık taraması kampanyaları, söyleşiler, seminerler gibi faaliyetlerle kanser bilinci hakkında önemli adımlar atılmıştır.

Kanser Haftası özelinde düzenlenen “Sık Görülen Kanserler ve Kanserden Korunma Yöntemleri” temasında Genel Cerrahi Uzmanı **Op. Dr. Cavit Hamza-oğlu** “Sindirim Sistemi Kanserleri ve Meme Kanserleri”, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı **Op. Dr. Selin Çetinkal** “Kadın Kanserleri” ve Göğüs Hastalıkları Uzmanı **Dr. İmran Özdemir** “Akciğer Kanserleri” hakkında bilinmesi gerekenleri hakkında hastanemiz çalışanlarını bilgilendirdi.

ÖZEL DAL HEMŞİRELİĞİ

Bir sağlık kuruluşu misyonunu gerçekleştirmek için uygun çeşitlilikte becerikli ve nitelikli kişilere gereksinim duymaktadır.

Klinik bakım süreçlerinde yer aldıklarından ve doğrudan hastalarla çalıştıklarından dolayı hemşirelerin yetkinliklerini dikkatli bir şekilde gözden geçirmek önemlidir.

Hemşirelerin yaşam boyu öğrenme felsefesini edinmiş, kanıta dayalı hemşirelik uygulamasını özümsemiş meslek üyeleri olmaları beklenmektedir. Bu süreçte branşlaşmış/

özel dal hemşireliklerinin ve bu alandaki sertifika programlarının desteklenmesi gerekmektedir.

Kelly tarafından geliştirilen meslekleşme ölçütleri arasından (8 kriter mevcut olup) biri «**Araştırmalarla sürekli yenilenen ve geliştirilen bir bilgi birikimi olmalıdır.**» Bu da ancak çok yönlü çalışma alanı bulunan hemşirelerin branşlaşması ile mümkündür.

Türkiye’de bu yönlü çalışmalar devam etmekte olup özel dal hemşireliği sertifikasyonu ile branşlaşma yolculuğunun adımları atılmaya çalışılmaktadır.



TÜRKİYE HASTANESİ ÖZEL DAL HEMŞİRELİKLERİ

1. Enfeksiyon Kontrol Hemşireliği
2. Eğitim Hemşireliği
3. Bilişim Hemşireliği
4. Diyabet Hemşireliği
5. İş Yeri Hemşireliği
6. Hemovijilans Hemşireliği
7. Stoma Ve Yara Bakım Hemşireliği
8. Nütrisyon Hemşireliği
9. Laktasyon Hemşireliği
10. Gebe Okulu Koordinatörlüğü

Olmak üzere 10 farklı özel dal hemşireliği ile hizmet verilmektedir.



ÖZEL DAL HEMŞİRELİĞİ AMACI VE KAZANIMLARI

- Hemşirelik mesleğinde eğitim sürecinde branşlaşma ile ilgili eğitimlere başlanması ve hemşirelere çalıştığı kurumlarda branşlaşma yetkisinin verilmesi onların mesleklerini daha severek daha çok özveri göstererek yapmalarına katkıda bulunmaktadır.
- İlgili konunun negatif ve pozitif yanlarına odaklanabilir.
- Alanındaki konuları derinlemesine bildiği için daha değerli veriler sunabilir.
- Detaylar üzerine yoğunlaşarak süreci başarılı yürütebilir.
- Meslekleşme yönündeki iyileşmelere katkı sağlanmaktadır.
- Sağlık tesislerinde etkili, verimli, yetkin personellerle bakım hizmetlerinin gerçekleştirilmesi sağlanmaktadır.
- Alanında gelişmeleri takip ederek güncel bakım kılavuzları doğrultusunda hareket edilmektedir.
- Alanına yönelik bilimsel çalışmalar yaparak bilime, bakıma katkı sağlanmaktadır.



Hasta

Memnuniyetleri



Furkan Dede

Oyuncu-Sunucu

“Yıllardır masa başında oturmak, sürekli bilgisayar kullanmak ve telefona bakmaktan kaynaklı duruş bozukluklarım vardı. Boynumda ve belimde ciddi ağrılar olması sebebiyle hareket kabiliyetim kısıtlanıyordu. Birçok hekime muayene oldum, birçok tedavi uygulandı. Hatta belimden ameliyat bile olmama rağmen maalesef ağrılarım azalmadı.

Sonunda Türkiye Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon uzmanı **Doç. Dr. Ayla Akbal** ile tanıştım. Bir ay süren Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon sürecimin ardından Ayla Hocam bana KURU İĞNE tedavisini önerdi ve kabul ederek tedaviye başladık. Sıkışmış kas gruplarıma iğne ile müdahalelerde bulundu. Açıkçası bu kadar çabuk etkilerini göreceğimi tahmin etmiyordum. Baş ağrılarımın geceleri uyuyamıyordum, belimin ağrısından lavaboya bile zor gidiyordum. Yapılan bu seanslardan sonra ağrılarında ciddi bir azalma oldu ve hareket kabiliyetim arttı. En ağırlı dönemlerimden Ayla Hocamın yaptığı tedaviler sonrasında kurtuldum. Birçok ağrısı olan hastaya Doç. Dr. Ayla Hocamı tavsiye ediyorum. Ayrıca hastanenin güler yüzlü çalışanlarına ve Hasta Hizmetleri Koordinatörü Halil Bey'e göstermiş oldukları ilgi ve yakınlıktan dolayı çok teşekkür ederim.

Semra Açıkgöz

Hasta Yakını

Hastane Yönetimine;

“Ben Semra Açıkgöz; Hastamı 17 Kasım 2022 Perşembe günü Dr. Sadi Konuk Eğitim Araştırma Hastanesi, Reanimasyon Kliniği'nden Türkiye hastanesi'ne nakil ettik.

Bugün yoğun bakım bölümüne hasta yakını olarak kısa bir ziyarette bulundum. Daha 1 hafta bile olmayan hastamızın Çanakkale-Biga'da oluşan yatak yarası iyileştirildi. Yatak banyosu yapılmış, tıraş edilmiş, spontan so-



Haberin Devamı >>

lunumu yapıyor olarak gördüm. Yoğun bakım sorumlu **doktoru Deniz Turan**, Sorumlu Hemşiresi **Talip Şimşekliel**, tüm hemşire ve personeller, girişteki güvenlik ve karşılama ekibinize minnettarız. Hepsini yürekten kutluyorum.

Ayrıca hastanenizin temizliği, güler yüzlü ve vicdanlı personeliniz, burayı evimiz gibi hissettirdiğiniz için yönetim kadrosuna teşekkürlerimi saygı ile bildiririm.



Hande Demir

Çağrı Merkezi Temsilcisi

Ben Hediye Hande Demir. 10 yıldır çok severek Çağrı Merkezi Temsilciliği yapıyorum. Bir gün ani bir şekilde işitme kaybı yaşadım. Birçok hekim ve hastane dolaştım en sonunda Türkiye Hastanesi Kulak Burun Boğaz bölümü **Op. Dr. İlhan ÖZBEK** ve **Prof. Dr. İsmet Ercan CANBAY** hocalarımıza müracaat ettim. Yapılan tahlil ve tetkiklerin sonucunda %92 düzeyinde bir işitme kaybım olduğu tespit edildi ve gerekli tedaviler uygulandı fakat yeterli iyileşme sağlanamadı.

Prof. Dr. İsmet Ercan CANBAY hocamız tarafından yeni bir tedavi yöntemi olan Ozon tedavisinin denemesi için Göğüs Hastalıkları **Uzm. Dr. İmran ÖZDEMİR** hocamıza yönlendirildim. İmran Hocamın da istişareleri sonucunda Ozon tedavisinde karar kıldık.

Tedavi toplam 10 seans olacak şekilde planlandı. İlk seansta umutsuzluk, kaygı ve tedavi sonuçlarının belirsizliğinden kaynaklı iyileşebileceğime inanmıyordum. Ancak tedavimin daha birinci seansındayken hekimimin ön gördüğü gibi cırcır sesi gibi bir radyofrekans sesi duymaya başladım, üçüncü seanstan sonra ise %50 oranında işitme duyumu geri kazandım.

Bu süreçte Ozon Tedavi Hemşiresi Buse Hanım yüksek empati yeteneği, güler yüzü ve sorduğum her soruya



bıkmadan usanmadan verdiği cevaplar ile benim bu tedaviye başlamamı ve umut ile bakmamı sağladı. Daha yeni başlanılmış olan bu tedavi benim için büyük umut ve şifa oldu.

Bu yazının yayınlanmasını istememin sebebi de benim gibi Ozon Tedavisi ile şifa bulacak hastaların bu tedaviden haberdar olmaları ve en önemlisi şifa bulmalarıdır. Şu an kendimi psikolojik ve fiziksel açıdan daha sağlıklı, hiç hissetmediğim kadar dinç hissediyorum. Türkiye Hastanesinin başta doktorları olmak üzere benimle ilgilenen hemşirelere, sekreterlere ve yardımcı personellerine anlayışlı olmaları, hastalarına verdikleri değeri güler yüzleri ile çok samimi bir şekilde hissettirdikleri için sonsuz teşekkür ederim.



PROF. DR. MESUT BAŞAK
İÇ HASTALIKLARI UZMANI

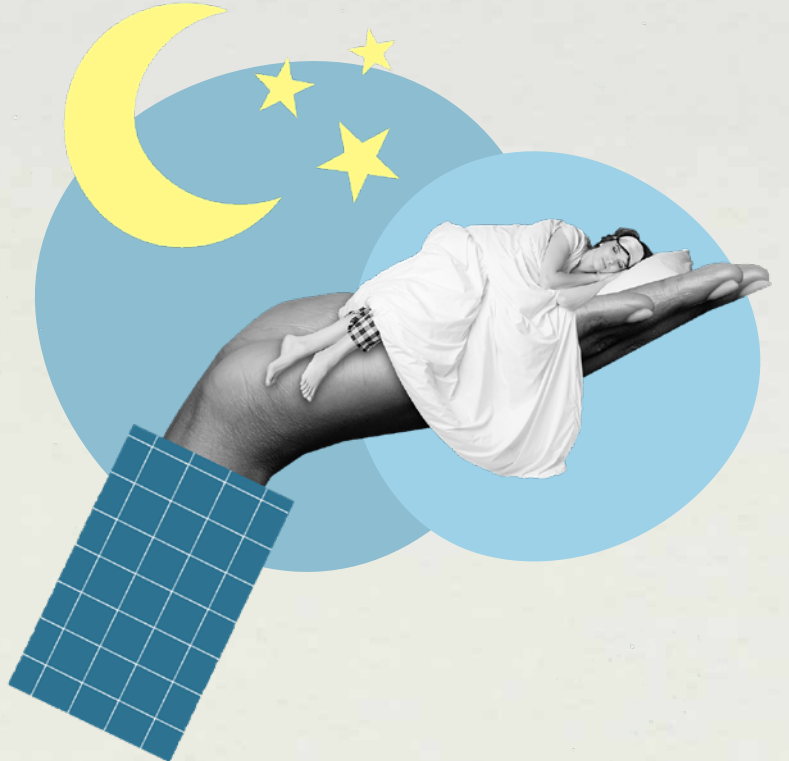


UYKU BOZUKLUKLARINDA VÜCUDUN BEDENSEL VE RUHSAL KONTROLÜ

“İki yıldız arası göğe asılı hamak...
Uyku, uyku... Zamansız ve mekânsız, uyumak.”

Şair uykuyu şiirinde böyle tanımlıyor; Zaman ve mekân ile ilgili tüm irtibatın kesildiği, tamamen dünyadan uzaklaştığımız yarı bir ölüm halinin yaşandığı bir dönemdir. Bedenin nefes alan, kalbi çalışan ve diğer organları hayatıyetini minimum seviyede devam ettirebilecek bir çalışma içinde olduğu hâli... Tasavvufta uykuda ruhun vücudu kısa süre terk ettiğine, fakat vücuttan uzaklaşamayarak kişinin başucunda beklediği düşüncesi vardır. Uyku için beden ve ruhun Kâinatı Yaradan’a en yakın olduğu bir hayat dilimi de diyebiliriz. Uyku, Eşref-i Mahlukatın O’na, bedeni ve ruhu ile tam bir teslimiyet halidir. İnsanın acizliğini ve hiçliğini tam olarak yaşadığı, bunu da ancak uyandıktan sonra idrak edebildiği, geçici olarak girdiği hayatımızın bir “Kara Deliği”dir.

Uykuda bedenimizin ve ruhumuzun fonksiyonları gözden geçirilir, sistemler arasındaki problemler giderilir ve uykudan sonraki dönemimizde daha sağlıklı çalışabilmesi için gerekli takviyeler yapılır. Vücudun uyku ihtiyacı yaş ile birlikte azalmaktadır. Bebeklerde uyuma süresi 16 saat kadarken erişkinlerde bu süre 7-8 saatlere ve yaşlılarda ise 5-6 saatlere kadar düşmektedir. Ömrümüzün 1/3’ü uykuda geçmektedir.



Uykunun REM ve NREM dönemi

Uykunun REM ve Non-REM (NREM) olmak üzere 2 dönemi vardır. Uykunun **%20-25'lik dönemini REM** oluştururken, **%75-80'lik dönemini de NREM** oluşturmaktadır. Uykuda fizyolojik olarak salgılanan bazı hormon ve enzimler vasıtası ile NREM döneminde fiziksel dinlenme ve bağışıklık (immün) sisteminin güçlendirilmesi sağlanırken, REM döneminde de psikolojik dinlenme, uzun süreli duygusal mutluluğun oluşması ile hafızaya destek verilmesi sağlanmaktadır.



Melatonin ve Büyüme Hormonu

Uykuda iken en çok salgılanan ve vücudumuzdaki bu olumlu düzenlemeleri yapan en önemli hormonlar Melatonin ve Growth Hormon (GH-Büyüme Hormonu) dur. Melatonin uyku ritminin ve vücut ısısının düzenlenmesini, en güçlü antioksidan olması sebebi ile bağışıklık sisteminin güçlenmesini ve hücre yenilenmesini sağlar. Melatonin hormonunun %85'i beyinde (epifizde) bulunan ışığa duyarlı hücreler tarafından salgılanır ve %15'i de mide, bağırsak, kemik iliği, akyuvarlar (lökosit), gözde retina ve deriden salgılanır. Melatonin hormonu gece 21:00'de fazla salgılanmaya ve sabaha doğru 05:00'de salgılanması azalmaya başlar. **En çok saat 23:00 ile 02:00 arasında** salgılanır. Melatonin hormonunun çok salgılanması için ortamın karanlık olması gerekir. Bu hormon gündüz kandaki seviyesi 0-20 pg/dl düzeyindeyken, gece 50-200 pg/dl

düzeylerine yükselir. Büyüme hormonu (GH) ise beyindeki hipofiz bezinden salgılanmaktadır. GH salınımı gündüz azalır, gece uykuda en yüksek seviyelere ulaşır. Bu hormon, bağışıklık sistemimizi güçlendirir, fazla vücut yağlarımızın atılmasını, yaraların kolay bir şekilde iyileşmesini ve cildin gerginliğini sağlar. Ayrıca, hafızayı güçlendirir, derin ve kaliteli uyku oluşturur, cinsel gücü artırır, iyi kolesterolü (HDL) artırırken kötü kolesterolü (LDL) düşürür, kas ve kemiklerin gücünü artırır, kalp kasını güçlendirir ve metabolizmayı hızlandırır.



Uyku Bozuklukları

Uyku süresinin azaldığı, kalitesinin düştüğü ve zamanlamasının iyi yapılamadığı durumlarda bedensel ve ruhsal sağlığımızı bozan bu hastalığa "Uyku bozukluğu" denir. Bu uyku bozukluğu karşımıza, uykuya dalamama, geç uykuya dalma, tüm gece uyuyamama (insomnia), kısa süreli uyuma, uyunurken sık sık uyanma, erken uyanma, uyku süresinin kısalması, uyku kalitesinin bozulması, sabahları uykuyu alamamış ve dinlenememiş olarak kalkmak şeklinde çıkabilir. Uyku bozukluğuna sebep olan bir çok sebepler mevcuttur, bunları yaş, cinsiyet, çevresel faktörler, hayat tarzı, beslenme şekli, duygusal durum ve hastalıklar şeklinde sıralayabiliriz. Yaş ilerledikçe uyku süresi yukarıda da belirttiğimiz gibi günde 5-6 saatlere kadar düşmektedir. Uykuya dalma süresi de yetişkinlerde 10-30 dakika iken, yaşlılarda 60 dakika ve daha uzun sürelerle çıkabilmektedir. Yaşın ilerlemesi ile birlikte ortaya çıkan solunum ve idrar sorunları sebebi ile sık sık uyanmaya ve kalitesiz uykuya sebep olabilmektedir. Gündüzleri görülen şekerleme sıklığı da yaşla birlikte artmaktadır.

Uyku bozukluğuna yol açan çevresel faktörler

Bilimsel çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla uyuduğu, fakat uykuya geç dalma, sık sık uyanma, sabahları uykuyu alamamış ve dinlenmemiş olarak kalkmak gibi uyku bozukluklarının daha çok olduğu görülmüştür. Uykunun gerçekleştirildiği ortamın sıcak- soğuk, nemli-kuru, hava akımının fazla, ışığın fazla, pis kokulu, gürültülü, yatağın sert-yumuşak, yastığın yüksek-alçak-sert-yumuşak olması gibi çevresel faktörler uyku bozukluğuna yol açmaktadır. Düzenli fizik egzersiz salgılanan serotonin ve laktik asit sayesinde uykuya dalmayı kolaylaştırır ve uykudaki NREM dönemini düzenleyerek uykudaki dinlenmişliği artırır. Egzersizin uykuyu olumlu yönde etkilemesi için en uygun yapıma zamanı öğleden sonra ve akşama doğrudur. Düzensiz egzersiz ve gece geç saatlerde yapılan egzersiz uyku bozukluğuna sebep olur. Gece vardiyasında çalışanlarda özellikle Melatonin ve Büyüme Hormonunun yetersiz salgılanmasına bağlı olarak uyku kalitesini düşürerek uyku bozukluğuna ve bağışıklık sistemini zayıflatarak başta kanser olmak üzere bir çok kronik hastalıklara sebep olmaktadır.

Uyku bozukluğu ve gıda ilişkisi

Alkol alımı başlangıçta uyku verici etki sebebi ile uykuya dalmayı kolaylaştırır, fakat alkol kullanımı devam ettikçe uykuya dalmada zorluk, sık sık uyanma ve REM-NREM uyku dönemlerini kısaltarak uyku bozukluğuna yol açmaktadır. Kronik alkoliklerde tedavisi yapılmış olsa bile uyku bozukluğu aylarca, hatta yıllarca sürebilmektedir. Sigara ve çay içilmesi, ayrıca kahve, neskafe, kola, kakao ve çikolata gibi kafeinden zengin içeceklerin içilmesi uykuya dalmayı zorlaştırır ve sık sık uyanmaya sebep olur



Uykuya dalmayı kolaylaştıran gıdalar

Besinlerle aldığımız gıdaların içeriğini oluşturan karbonhidratlar, proteinler ve yağlar da uykuyu etkilemektedir.

L-Triptofan, serotoninin ön maddesidir, bu sebeple triptofandan zengin gıdaların (inek sütü, kaşar peyniri, bezelye, mercimek, ceviz, fındık, yer fıstığı, kabak çekirdeği, soyulmamış pirinç, yulaf, mısır, tam buğdaylı ekmek, muz, üzüm, çilek, ananas, hindi, tavuk, konserve ton balığı, çikolata) alınması ve triptofan dahil diğer esansiyel aminoasitleri içeren proteinler özellikle yatmadan önce alındığında uykuya dalmayı kolaylaştırmaktadırlar. Yatmadan önce ağır yemek yeme, özellikle yağdan ve karbonhidrattan zengin yenilmesi sindirimi güçleştirerek uykunun bölünmesine sebep olur. Obezlerde uyku-apnesinin görülmesi sık sık uyanmalara yol açtığı için uyku bozukluğuna, hatta şeker hastalığı (diyabetes mellitus), hipertansiyon, koroner arter hastalığı gibi kronik hastalıklara da sebep olabilmektedir.

Uyku bozukluğuna yol açan psikolojik faktörler

Kişinin psikolojik durumu da uykusunu etkilemektedir. Major depresif bozukluk ve yaygın anksiyete uykuya dalmayı güçleştirirken, erken uyanmaya da sebep olmaktadır. Streste kişi daha uzun süre uyuma eğilimine girerken, diğer taraftan da REM dönemi kısalarak kalitesiz uyku meydana gelir. Üzüntü, sevinç ve korku gibi duygusal değişimler kişinin gevşemesini ve dolayısıyla rahat uyumasını engeller. Kişilik bozukluğu, bipolar bozukluk, panik atak ve demans uyku bozukluğuna yol açabilmektedir.

Uykuya dalmayı engelleyen, sık sık uyanmalara sebep olan, uyku süresini kısaltan, uyku kalitesini bozan, erken uyanmaya sebep olan, uykuyu alamamaya ve dinlenmemiş olarak kalkmaya yol açan semptom (hastanın hissettiği-yaşadığı) ve bulguları olan tüm hastalıklar (bedensel ve ruhsal) uyku bozukluğuna sebep olur.

Bu semptom ve bulguları;

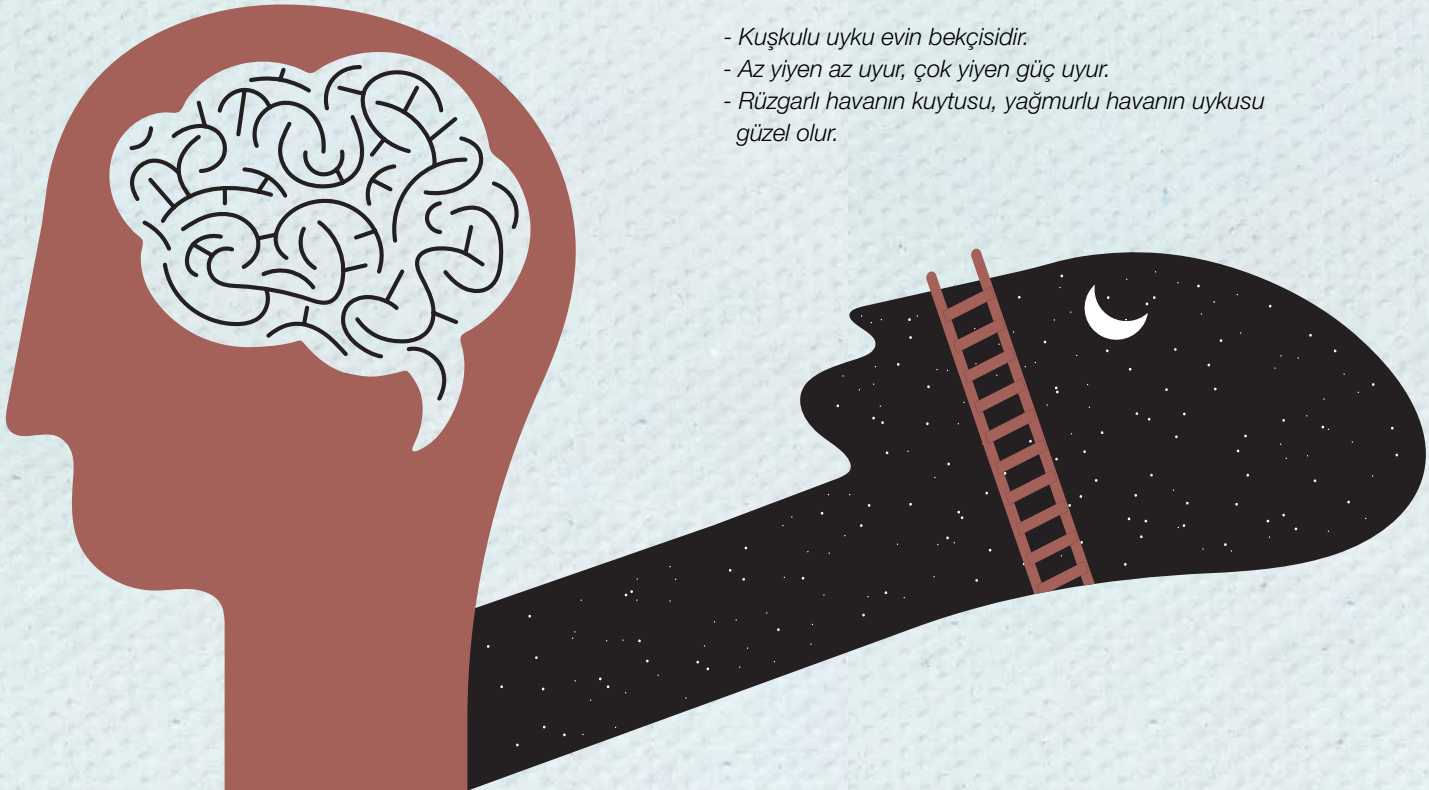
Nefes darlığı, sırt üstü yatamama, burun tıkanıklığı, öksürük, balgam çıkaramama, hırıltılı solunum, göğüste ağrı, sırtta ağrı, çarpıntı, ateş, üşüme, titreme, terleme, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, kusma, karın ağrısı, midede ağrı, reflü, karında şişkinlik, karında aşırı gaz olması, karında su toplanması, kaşıntı, barsak seslerinin çok artması, ishal, aşırı kabızlık, sık idrara kalkma, idrar kaçırma, burun kanaması, ağızdan kan gelmesi, solunum yollarından öksürükle kan gelmesi, idrar yollarından kan gelmesi, rektal yoldan kan gelmesi, genital yoldan kan gelmesi, vücutta lokal veya yaygın şiddetli ağrıların olması, huzursuz bacak sendromu belirtileri, anksiyete, nefes açlığı, panik atak, demans belirtileri şeklinde sıralayabiliriz.



Bunlara sebep olacak hastalıklar karşımıza **tüm sistemlerin kanserleri, enfeksiyonlar** (bakteriyel, viral, paraziter gibi), **solunum sistemi hastalıkları** (KOA, astım, zatürre, meslek hastalıkları gibi), **kalp ve damar hastalıkları** (koroner arter hastalığı, hipertansiyon, kalp kapak hastalıkları, kalp yetmezliği, doğuştan kalp hastalıkları gibi), **metabolik hastalıklar** (obezite, şeker hastalığı, tiroidin hızlı-hipertiroidi ve yavaş çalışması-hipotiroidi gibi), **romatizmal hastalıklar** (romatoid artrit, ankilozan spondilit gibi), **mide-bağırsak-karaciğer-safra kesesi-safra yolları hastalıkları** (gastrit, mide ülseri, bağırsak tıkanması, gastroenterit, safra kesesi taşı, safra yolları tıkanıklığı, siroz, karaciğer yetmezliği gibi), **böbrek hastalıkları** (glomerulonefrit, böbrek ve diğer üriner sistem taşları, böbrek yetmezliği gibi) şeklinde çıkabilir.

Yazımızı uyku ile ilgili birkaç atasözümüz ile bitirelim:

- Kuşkulu uyku evin bekçisidir.
- Az yiyen az uyur, çok yiyen güç uyur.
- Rüzgarlı havanın kuytusunu, yağmurlu havanın uykusu güzel olur.





UZM. DR. İMRAN ÖZDEMİR
GÖĞÜS HASTALIKLARI UZMANI

UYKU APNESİ NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Uyku, organizmanın çevreyle iletişiminin, çeşitli uyaranlarla geri döndürülebilir biçimde, geçici, kısmi ve periyodik olarak kesilmesidir. Günümüze kadar 80'in üzerinde değişik tipte uyku bozukluğu tanımlanmıştır. Biz bunlardan uykuda solunum bozukluklarından bahsedeceğiz.

Obstrüktif uyku apne sendromu ya da halk arasında bilinen adı ile uyku apne sendromu, uyku sırasında yineleyen üst solunum yolu tıkanmaları ve buna eşlik eden kan oksijen değerinde azalma ile karakterize bir sendromdur. Halk arasında uykuda solunumun durması olarak bilinir. Genellikle orta yaşlı ve kilolu erkeklerin hastalığıdır. Her yaşta görülebilir de, en sık 40-65 yaşları arasında karşımıza çıkar ve 65 yaşından sonra görülme oranı aynı kalır. Erkeklerde 2-3 kat fazla görülür, kadınlarda ise menopozdan sonra artar. Uyku apne sendromu görülme sıklığının erkeklerde %4, kadınlarda %2 olduğu bildirilmiştir. Uykuda nefes durmasına bağlı oksijen seviyesinin düşmesi pek çok hastalığın oluşumunu kolaylaştırır, var olan hastalıkların kontrol altına alınmasını ve tedavisini güçleştirir. Uyku vücudun dinlendiği, yenildiği, tamir olduğu bir dönem iken hasar gördüğü bir döneme döner. Bu nedenle uyku apnesinin teşhisi ve tedavisi çok önemli ve gereklidir.



Uyku Apnesinin Belirtileri:

- Horlama (%70-95 görülür)
- Uykuda boğulma hissi
- Tanıklı apne (kişinin nefesinin durduğunu birisinin görmesi)
- Gündüz aşırı uyku hali
- Uyanınca baş ağrısı
- Sabah yorgun, dinlenememiş kalkma
- Yetersiz ve bölünmüş uyku
- Gece terlemesi
- Gece sık idrar çıkma
- Ağız kuruluğu
- Gece öksürüğü
- Cinsel isteksizlik-iktidarsızlık
- Karar verme yeteneğinde azalma
- Hafıza azalması

**Uyku Apnesi tanısı nasıl konulur?**

Uyku apne sendromunun tanı koydurucu bir bulgusu yoktur. Kesin tanı için mutlaka 'polisomnografi' dediğimiz uyku testi yapılması gereklidir.

Uyku testi için hasta bir gece uyku laboratuvarında yatırılır, gündüz yapılması uygun değildir. Gece boyunca beyin aktivitesi; karın, göğüs kafesi, göz, çene ve bacak hareketleri; kalp ritmi, horlaması, yatış pozisyonu, nefes durması, kan oksijen düzeyi gibi pek çok parametreyi kaydetmek için hastaya çeşitli elektrotlar bağlanır ve video kaydı alınır. Tüm veriler bilgisayara aktararak kaydedilir. Hastanın canını acıtan bir işlem değildir.

Uyku apne sendromu tanısı koyabilmek için hastanın doktoru tüm gece boyunca alınan kayıtları inceler. Uykuda nefes durması veya azalmasının saatte kaç kere olduğunu, kaç saniye sürdüğünü, uykunun hangi evresinde hangi pozisyonda gerçekleştiğini, horlama ve oksijen düşmesi olup olmadığını belirler. On saniyenin üzerindeki nefes durmaları apne olarak değerlendirilir, bazen 1-2 dakika süren apneler olabilir. Saatte kaç kez nefes durması ve azalması olduğuna göre uyku apne sendromu sınıflaması yapılır. Hastanın tedavi edilmesi gereken boyutta uyku apnesi olduğu çıkarsa hastaya tedavi için verilecek 'cpap' denilen cihazın ayarlarını yapmak yani tedaviyi planlamak için 2. gece testi uygulanır.

Uyku apnesi için yüksek risk oluşturan durumlar

- Obezite
- Horlama
- Kalp yetmezliği
- Ritm bozukluğu (atrial fibrilasyon)
- Tedaviye dirençli hipertansiyon
- Tip 2 diabetes
- İnme (felç)
- Obezite cerrahisi olacak olan hastalar
- Pulmoner hipertansiyon
- Gece ritim bozukluğu olması
- Sigara (sigara içme uyku apnesi riskini 3 kat artırır)
- Alkol ve sakinleştirici ilaç kullanımı
- Boyun çevresinin kadınlarda 38cm, erkeklerde 43cm'in üzerinde olması

CPAP cihazı kullanımı, uyku apnesinin bilinen en etkin tedavi yöntemidir.



CPAP cihazı, burun veya ağız ve burnu birlikte içine alan maskeler yardımıyla sürekli basınçlı hava vererek uyku sırasında üst solunum yollarının kapanmasını engeller.

Uyku Apnesinin tedavi yöntemleri nelerdir?

1. GENEL ÖNLEMLER

- Uyku apne hastaları gündüz uyuklayarak trafik, iş ve ev kazalarına neden olabilirler. Bu yüzden uyarılmaları, gündüz aşırı uyuklaması olanların tedavi başlayana kadar araba kullanmamaları ve aşırı dikkat isteyen, tehlikeli işlerde çalışmamaları önerilir.
- Uyku apneli hastaların çoğu obezdir. Düşük kalorili diyet, obezite cerrahisi ve ilaç tedavisi kilo vermek için kullanılan yöntemlerdir.
- Alkol ve sigara kullanmamaları gerekir. Alkol apnelerin sayısı ve süresini artırır, oksijen düşüklüğünü derinleştirir. Yatmadan en az dört saat önce alkol alımı kesilmelidir.
- Sakinleştirici ve uyku ilacı kullanımının kısıtlanması gerekir.
- Uyku apneli hastaların %50-60'ında, vücut pozisyonu apnelerin sıklığını etkiler. Sırt üstü pozisyonda apnelerin sayısı ve sıklığı artar. Yan pozisyonda ve başın 30°-60° kaldırılmasında azalır. Yatarken sırta tutturulan tenis topu benzeri materyaller sırt üstü yatmayı engelleyerek apneleri önleyebilir.

2. CERRAHİ TEDAVİ

Uyku sırasında solunum bozukluğuna yol açan bazı fiziksel problemler cerrahi ile düzeltilebilir. Bu problemler; büyük bademcikler, ya da geniz eti (daha çok çocuklarda), burun içi polipler, eğri burun (septum deviasyonu), bozuk çene yapısı ya da yumuşak damak sorunları olabilir. Burundaki tıkanıklığı ortadan kaldırmak amacıyla yapılan burun operasyonları uyku apne sendromu ve horlamanın tedavisinde tek başına etkili değildirler.

3. CPAP TEDAVİSİ

CPAP (sürekli pozitif hava-yolu basıncı) tedavisi, uyku apne sendromunun **bilinen en iyi ve kesin sonuç veren tedavi yöntemidir.**

Ağır, orta ve eşlik eden hastalığı veya belirgin yakınmaları olan hafif uyku apne hastalarına mutlaka CPAP tedavisi verilmelidir.

CPAP cihazı, burun veya ağız ve burnu birlikte içine alan maskeler yardımıyla sürekli basınçlı hava vererek uyku sırasında üst solunum yollarının kapanmasını engeller. Her hastaya gereken basınç farklı olduğundan cihaz verilecek hastalar ikinci kez uyku laboratuvarına yatırılarak CPAP basıncı belirlenmelidir. Buna CPAP titrasyonu adı verilir.

Hastanın cihazını evde her gece ve tüm uyku süresince kullanması istenir. CPAP kullanımı uykudaki **nefes durmalarını ortadan kaldırdığı gibi** uyku evrelerini de normale döndürür. CPAP tedavisi yalnızca nefes durmalarını değil, aynı zamanda horlama ve oksijen düşmelerini de düzeltir. Sonuçta, hasta CPAP ile kesintisiz bir uyku uyuduğu için başta gündüz uyukluluğu ve yorgun uyanma olmak üzere kalitesiz uykuya bağlı tüm yakınmaları ortadan kalkar. Fakat cihazını kullanmaz veya düzensiz kullanırsa yakınmaları geri döner.

Horlama ve Uyku Apnesi

Teşhisi için

0212 314 14 14 | Göğüs Hastalıkları





OP. DR. ÇINARE ALİYEVA
KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI UZMANI

HORLAMA VE CERRAHİ TEDAVİSİ

Horlama / Apne nedir?

Horlama, uyku sırasında üst solunum yolu yumuşak dokularından kaynaklanan istenmeyen bir sestir. Horlamanın daha ağır şekli olan Obstruktif Uyku Apnesi ise uyku sırasında tekrarlayan üst solunum yolu tıkanıklığı sonucu nefesin durması ve vücudun oksijensiz (hipoksik) kalması sonrasında oluşan uyku bölünmeleridir.

Horlama / Apne vücudu nasıl etkiler?

Vücudun bir çok sistemini ciddi anlamda etkilemektedir. Hipertansiyon, kalp krizi, inme, şeker, cinsel performans düşüklüğü, gündüz aşırı yorgunluk, sabah yorgunluğu, anksiyete, depresyon, baş ağrısı görülme riski bu bireylerde artış göstermektedir. Özellikle çocuk bireylerde horlama, gece tıkanmalarına bağlı olarak dikkat eksikliği, idrar kaçırma, aşırı hiperaktivite, gece terlemeleri daha sık izlenmektedir.

Horlamanın kimlerde görülme ihtimali daha çoktur?

Horlama, sigara ve alkol kullanan, kilolu, kısa ve kalın boyunlu, alt çene yapı olarak geride olan kişilerde daha sık görülmektedir. Orta yaş sonrası kadınların horlama oranı erkeklere yaklaşıp da erkeklerde genelde daha sık izlenmektedir.



Erkekler Neden Daha Çok Horlamaktadır?

Erkeklerin kadınlara oranla daha fazla horlamasının bilinen sebeplerinden en fazla kabul gören yağlanmanın kadınlarda genel olarak kalça bölgesinde, erkeklerde ise boyun ve karın çevresinde yoğunlaşmasıdır. Özellikle kilosu fazla olan erkeklerde özellikle sırtüstü yatarken karın kitlesinin diyaframa baskısıyla göğüs içi basıncı artar, dilin ve yumuşak damağın arkaya kayması ve uyku ile birlikte yutak çevresindeki yumuşak dokuların ve kasların gevşemesiyle horlamayı doğuracak şartlar ortaya çıkmış olur. Bunun sebebi ise özellikle menopozdan sonra hormonal değişiklikler sonucu kadınların kas ve vücut yapısının erkeklerinkine benzemeye başlamasıdır.

Horlamanın mekanik sebepleri nelerdir?

Horlamanın, burun tıkanıklığına neden olan, burun eti, kemik ve kıkırdak kaynaklı eğrilikler, geniz eti, bademciklerin büyük olması, yumuşak damak ve küçük dil kaynaklı tıkanıklıklar, çene yapısı, dil ve dil kökü yapısı gibi birçok sebepleri vardır.

Horlama şikâyeti olan birey ne yapmalıdır?

Horlama şikâyeti olan bireylerin kulak burun boğaz hastalıkları bölümüne başvurmaları gerekiyor. Horlama nedeniyle tarafımıza başvuran hastalara öncelikle ayrıntılı olarak fizik muayene yapılmaktadır. Endoskopik muayene yapılarak tıkanıklığın düzeyiyle ilgili kabaca fikir sahibi olunmaktadır. Muayene sonrasında gerekliyse hasta polisomnografi dediğimiz uyku testine yönlendirilmektedir.

Polisomnografi nedir ve ne işe yarar?

Polisomnografi yani uyku testi, uykunun kalitesini belirlemek ve uyku bozukluğunun nedeni bulmak için bütün gece boyunca cihazlar yardımıyla kayıt yapılarak yapılan bir işlemdir. Bu kayıtlar sonucunda, özellikle beyin dalgaları, uykunun derinliği, solunumun ritmi ile derinliği, horlama sıklığı ve düzeyi, solunum durması ve süresi, kandaki oksijen düzeyi, vücut hareketleri ve değişen

yatma pozisyonu ile kalp ritmi ölçülür. Bu ölçümün sonucunda horlamanın düzeyi belirlenir. Nasıl bir tedavi planlaması gerektiğine karar verilir.

Horlama tedavisinde amaç nedir?

Amaç, Üst solunum yolunda tıkanıklığa neden olan bölge ve seviyedeki yapısal anomalliklerin giderilmesi ve hava akımının sağlanmasıdır.

Çocukların horlama, uyku sırasında nefessiz kalmasının nedeni nedir ve neler yapılmaktadır?

Çocuklarda horlamanın en sık nedeni geniz eti ve bademciklerin gereğinden büyük olmasıdır. Çocuklarda OSAS tedavisinde en sık uygulanan yöntem adenotonsillektomi dediğimiz geniz eti ve bademciğin alınması veya küçültülmesi ameliyatıdır. Adenotonsillektomi sonrası horlama şikâyeti devam eden çocuk hastalarda üst solunum yolları alerjisi, kraniofasial anomaliler, obezite ve diğer nazal patolojiler yeniden değerlendirilmelidir.

Erişkin bireylerde horlamayı azaltmak için neler önerilmektedir?

Başlangıç aşamada tedaviye hasta kiloluysa kilo vermesi, sigara ve alkol tüketiminin bırakılması, sırt üstü yatışın engellenmesi ile başlanılır. Basit horlamalarda yatış pozisyonunun değiştirilmesi ve sırt üstü yatılmaması bazen tek başına çözüm olabilmektedir. Bunun için hastalara pijamaların sırtına tenis topu yapıştırması gibi basit bir uygulama önerilebilir ve sırtüstü yatışa engellenmiş olur. Diğer bir öneri horlama yastığıdır. Ne yazık ki, uyku sırasında hareket yastığının etkinliğini en aza indirir.





Öneri

Halk arasında horlama olarak bilinen kavram geniş bir yelpazedir ve birçok hastalığı içinde barındırmaktadır. Tedavisi hastaya özeldir, yani horlama şikayetinin tedavisinde herkeste aynı yöntem kullanılmamaktadır. Horlama sadece horlayan bireyi değil, yakınlarını da yakından etkileyen ve hayat kalitesini düşüren bir rahatsızlıktır. Bu gibi durumda **doktora başvurulması**, gerekli önlem ve tedavinin zamanında planlanması yapılmalıdır.

Horlamayı önlemek için cerrahi dışı tedaviler nelerdir?

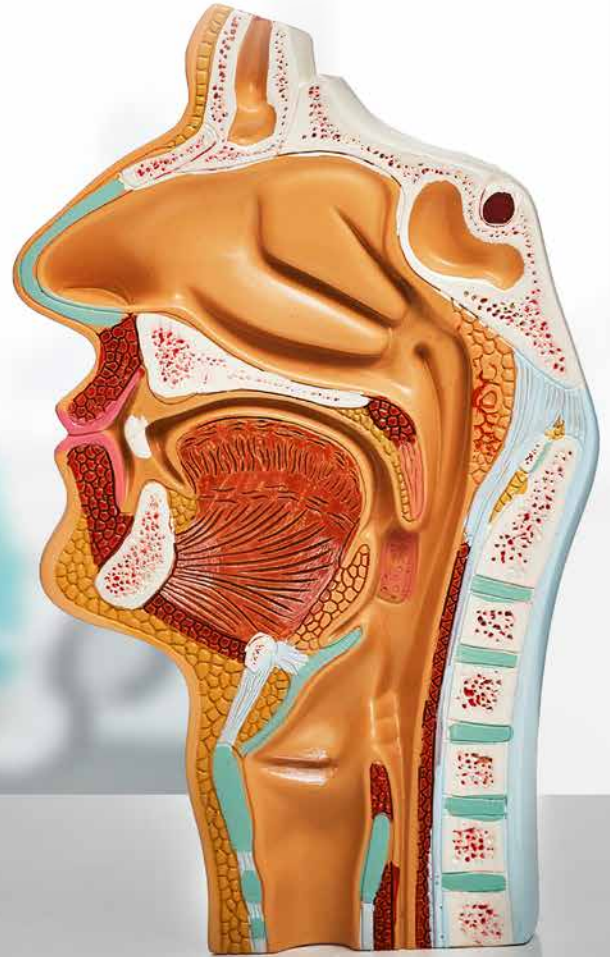
CPAP olarak bilinen sürekli pozitif hava yolu basıncı cihazı seçili hastalara önerilmektedir. Cihaz alışmak biraz zor olsa da düzenli kullanımda yarar sağlamaktadır. Horlamanın daha ağır formu olan Ağır Obstrüktif Uyku Apnesi sendromu tanısı alan hastalarda cerrahi tedavi önerilmemektedir ve tedavi olarak cihaz kullanımı önerilmektedir.

Horlamada ne zaman cerrahi tedavi öneriyoruz?

Cerrahi tedavi, diğer tedavi yöntemlerinin yetersiz kaldığı, problemin kaynağının cerrahi olarak düzeltilebilir bir anormallik olduğuna inanıldığında ve hasta sürekli pozitif hava yolu basıncı (CPAP) cihazını denediğinde ve başarısız olduğunda endikedir. Ek olarak, birçok hasta, invaziv olmayan tedavi biçimlerinin etkisiz olduğunu veya tolere edemediğinde cerrahi tedaviyi tercih eder.

Cerrahi tedavide ne yapılıyor?

Üst hava yolunda mevcut tıkanıklığın cerrahi olarak açılması genellikle burunda kemik ve kıkırdak kaynaklı eğrilik, burun eti büyümesi (konka hipertrofisi), genizeti (adenoid dokusu), bademcikler (tonsil dokusu), küçük dil, yumuşak damak, dil kökü ve kemik yapı gibi bir veya daha fazla yapıya müdahaleyi içerir. Aşırı kilolu hastalarda kilo vermesi için bariatrik cerrahi önerilmektedir.





Mide Balonu ile Ameliyatsız Zayıflama

Gastroenteroloji Merkezi



0212 314 14 14
www.turkiyehastanesi.com



OP. DR. SELİN ÇETİNKAL
KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI

GEBELİKTE UYKU

Yatağa yatınca hemen uyuyanlardan mısınız? Yoksa gece boyunca uyanık gezenlerden mi? Hamilelik ile birlikte uyku alışkanlıklarınız değişebilir.

Hamilelik dönemi kadınlar için duygusal ve fiziksel değişimlerin çok yoğun yaşandığı bir dönemdir. İlk aylardan itibaren yaşanan uyku sorunları anne adaylarının hamilelik döneminde en çok zorlandıkları konulardan biridir. Yapılan çalışmalar anne adaylarının neredeyse %80'inin hamileliklerinin belirli bir döneminde uyku problemi yaşadığını gösteriyor.

Anne adayında hamileliğin ilk dönemlerinde hormonal değişikliklere bağlı olarak gün içinde uyku hali, konsantrasyon bozukluğu ve sürekli uyuma isteği gelişebilir. Bu durum, kanda yükselen progesteron hormonuna bağlı normal bir durumdur. Ayrıca tansiyonların düşük olması da bu duruma katkıda bulunur. Gebeliğin ilk aylarında sıklıkla yaşanan sabah bulantıları da bir diğer nedendir. Eğer siz de çok bulantı yaşıyor ve istifra ediyorsanız, vücudunuz su kaybediyor ve bu da halsizliğe neden oluyor olabilir. Uyku esnasında bu şikayetler çok belirgin olmadığından kişi sürekli uyumak ister. Anne adayının duygusal durumu

da uykuyu etkileyebilir. İlk haftalarda anne olma düşüncesi ve heyecanı uykusuzluğa da yol açabilmektedir.

Gebeliğin ikinci 3 aylık dönemi genelde biraz daha rahat geçer. Ama son 3 aylık dönemde yaşanan fiziksel değişimler nedeniyle yorgunluk ve uyku sorunları yeniden baş gösterir.

Son trimester'da rahim büyüyerek iç organları sıkıştırmaya başlar ve sindirim-dolaşım sistemlerinde sorunlara neden olur. Hatta anne adayında nefes alıp vermekte zorlanıyormuş gibi bir his bile oluşabilir. Ayrıca, yine rahim büyümesine bağlı olarak annede sırt ve bel ağrıları baş gösterir, uyku sorunları ortaya çıkar.

Hamileyken uykuya dalmakta neden zorlanırsınız?

Bunun pek çok nedeni vardır. Ancak ilk ve en önemli neden bebeğinizin büyümesidir. Rahminiz büyüdükçe rahat bir uyku pozisyonu bulmakta zorlandığınızı fark edersiniz. Eğer hamilelik öncesi sırtüstü ya da yüzükoyun yatmaya alışkınsanız yan yatarak uyumak sizin için zor olabilir. Öte yandan vücut kitleniz arttıkça uyur-



ken pozisyon değiştirmeniz güçleşir. Bu durumda doğal olarak verimli uyumanızı engeller. Hamileliğinizin erken dönemlerinde yana dönerek uyuma alışkanlığını geliştirmeniz ilerisi için size yardımcı olabilir. Özellikle son dönemlerde dizlerinizi kendinize çekerek yan dönüp yatmak oldukça rahat bir pozisyonudur. Bunun yanı sıra hamilelikte normalde görülen bazı değişiklikler de uykunuzu bölerek ya da düzeninizi değiştirerek uyku problemlerine neden olabilir.



Sık idrara çıkma isteği: Hamileliğinizin ilk dönemlerinde büyüyen rahminiz mesanenize baskı yapar. Bu durumda doğal olarak mesane kapasiteniz azalacaktır. Bu azalmanın doğal sonucu ise sık idrara çıkma isteğidir. Öte yandan hamileliğiniz ilerledikçe damarlarınızda dolaşan kanınızın hacmi %30-50 arasında artacaktır. Bu artışa bağlı olarak böbreklerinizden geçen kan miktarı da artış gösterir. Neticede böbrekleriniz daha fazla kan süzecek ve daha fazla idrar üretecektir. Hem mesaneye olan baskı hem de idrar üretiminizdeki artış gece ya da gündüz daha çok tuvalet ziyareti yapmanıza neden olur.

Nefes darlığı: Hamileliğiniz ilerleyip rahminiz iyice büyüdüğünde karın boşluğunuz içinde çok fazla yer işgal etmeye başlar. Bu durumda karın içi basıncı artar ve karın boşluğu ile göğüs boşluğunuzu ayıran diyafram kasınıza baskı yapar. Artmış olan oksijen gereksiniminiz nedeni ile daha sık ve daha derin soluk alıp vermeye başlarsınız. Zaman zaman nefes darlığı hissedebilir nefes nefese kaldığınızı fark edebilirsiniz. Nefes darlığı yatar pozisyondayken daha belirgin hale gelir ve uykuya dalmanızı güçleştirebilir.

Mide yanması: Hamilelikte salgılanan hormonlar vücudunuzda istemsiz olarak çalışan tüm düz kaslarınızda bir gevşemeye ve yavaşlamaya neden olabilir. Bu yavaşlama sindirim sisteminizde de ortaya çıkar. Sonuçta midenizin boşalması gecikir. Mide içeriği özellikle yatar pozisyondayken yemek borunuza geri kaçabilir ve yanmaya neden olabilir. Bu rahatsız durum sizi uykudan uyandırabileceği gibi uykuya dalmanızı da güçleştirebilir.

Kramplar: Tüm gün boyunca bacaklarınız normalden daha fazla yük taşımak zorunda kalır. Eğer bunun yanı sıra kalsiyum eksikliği de varsa bacak krampları görülebilir. Kramplar da hamilelikte uyku güçlüğüne neden olabilmektedir.

Bebek hareketlerinin gece boyunca çok fazla hissedilmesi de uykuyu bölen bir faktördür. Bunların yanı sıra bilinçaltında yaşanan bazı korkular, stres ve sıkıntılar da uyuma güçlüğü ve kabuslara neden olabilir. Bebeğinizin sağlığı ile ilgili korkularınız, çocuklu yaşamın hayatınıza getireceği değişiklikler, doğum hakkındaki endişeleriniz de geceleri uykusuz geçirmeniz neden olabilir.



Hamilelikte Uyku Kalitesini İyileştirme Yöntemleri

Gebelikte bol sıvı tüketimi oldukça önemlidir. Sıvı tüketimini yoğun olarak akşam saatlerinde yapmak gece uykusunun bölünmesine neden olabilir. Gece idrara çıkma sayısını azaltmak için yatmadan en az 2 saat öncesinde sıvı alınmaması, çay kahve gibi idrar söktürücü özelliği olan içeceklerin tüketilmemesi gerekir.



Hamilelikte en ideal uyku sol tarafa doğru yatmaktır. Sol tarafa yatarak hem kendi bedeninizde hem de bebeğinizde kan dolaşımını kolaylaştırır. Gebelikte sol tarafa doğru yatmak beslenme ve idrar sıvılarının atılmasını kolaylaştıran bir uyuma egzesizidir. Sol tarafa yatmaya erkenden alışmak gebeliğin en başından itibaren hayatı kolaylaştıran bir yöntemdir. Gebelikte yüzüstü yatmak anne adayına rahatsızlık verir ve kan dolaşımını olumsuz etkiler. Bu nedenle sol tarafa yatmaya erkenden başlamak ve alışmak büyük kolaylık sağlayacaktır.

Gebelikte rahat bir uyku pozisyonu için yatarken bacaklarınızın arasına, sırtınızın ve karnınızın altına destek olacak yastıklar koyabilirsiniz.

Uyku Kalitesini Arttırmak Doğru Beslenme ve Hareket Şart

Yatmadan önce çay, kahve gibi kafein içeren ve uykusuzluğa sebep olabilecek içecekler içmemeye özen gösterin.

Egzersiz kasların gevşemesi ve vücutta rahatlık hissi veren mutluluk hormonu da denilen endorfin hormonunun salgılanması açısından oldukça faydalıdır. Burada amaç anne adayını yormayacak, karnın üstünde basınç uygulamayacak şekilde bir iki basit nefes teknikleri ve esneme, gerilme hareketleri yeterli olacaktır. Doğru ve düzenli yapılan egzersizler gece kramplarının sıklığını da azaltacaktır.

Bol sebze içeren öğünler tercih ederek sağlıklı bir beslenme yöntemi benimsenmelidir. Sindirim sistemini zorlayacak besinlerden uzak durun. Sindirimi zor olan yiyecekler hazımsızlık nedeniyle özellikle gebelik dönemindeki gece uykusunda bölünmelere neden olabilir. Gebelik döneminde beslenme alışkanlıklarını düzenlemek oldukça önemlidir. Öğünlerinizi bölerek tüketin. Özellikle gebeliğin son dönemlerinde yaşanan yorgunluk ve uyku hali ile baş etmenin en iyi yolu sık sık ama az az yemektir. Böylece, sindirim sistemi sorunlarından kaynaklanan halsizlik hissini de yaşamazsınız.

Gebelik dönemi duygusal olarak da değişimlerin yoğun hissedildiği bir dönemdir. Özellikle bu dönemde stresten uzak durmaya özen gösterilmelidir.



Gebelikte kafein içeren içecekler tüketmek **şişkinliğe** ve **uykusuzluğa** sebep olabilir.

Anne Adayları GEBE OKULUNDA

Her Ay Yapılan
GEBE OKULUNA
Davetlisiniz





UZM. DR. ŞÜKRÜ ÇİDO
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI

ÇOCUKLARDA UYKU BOZUKLUKLARI

Uyku yaş, egzersiz, stres, hastalık, aydınlık gibi bir çok durumdan etkilenir. Yenidoğan bebekler ortalama 16-20 saat uyurlar ve uykuları kısa uyku uyanıklık periyotları ile karakterizedir. Yaklaşık olarak yarısı REM denilen rüyaların görüldüğü uyku dönemleridir. Bebeklerde bu sürenin uzun olması, sinir sistemi gelişiminde çok önemli rol oynamaktadır. Yetersiz ve düzensiz uykunun öğrenme, dikkat fonksiyonları, duygusal gelişim, genel sağlık ve yaşam kalitesine çok büyük zararları vardır.

UYKUYA DALMAKTA ZORLUK

Uykuya dalmakta problem var diyebilmek için, en az üç ay boyunca, haftada en az üç defa, uykuya 30 dakikadan daha uzun sürede geçiş yapabilmesi gerekir. Süt çocuklarının neredeyse

yarısında görülen bir durumdur. Uykuya dalma sonradan öğrenilen bir davranıştır. Uyku öncesi çocuğun kendisini güvende, rahat ve gevşemiş hissetmesi gerekir. Uyku kolaylaştırıcıları çok önemlidir ama bunları çocuğun kendisi keşfetmesi gerekir. Çocuk uyku arkadaşı bir oyuncak, özel battaniye veya yastık gibi objeler ile birlikte uykuya daha rahat geçiş yapabilir. Tam aksine uykuya dalmak için mesela emzirme,



sarıp yatma, sallama, bebek arabası ile gezdirmeye gibi başka birine ihtiyaç duyarsa işler biraz zorlaşabilir. Gece uyanmalarında da aynı şekilde ihtiyaç duyabilir ve aile için hayat biraz daha zorlaşabilir. O yüzden olabildiğince

kendi kendine uyumasına müsaade edilmeli, ufak tefek ses çıkarmalarına hemen müdahale edilmemelidir. 1-3 yaşlar arasındaki çocuklarda ayrılık kaygısı nedeniyle bu döneme özel uykuya geçiş problemleri yaşanabilir. Çalışan annenin bebeğini uykudayken bırakıp işe gitmesi, bu durumu daha da şiddetlendirebilir. Sınır koymada problemler özellikle iki yaş sonrasında daha sık bir neden olabilir. Uyku öncesi hazırlıklar bittikten

sonra da su veya yiyecek istenmesi, daha fazla masal okunmasına istek duyulması yada tuvalet ihtiyacı olduğunun ifade edilmesi sınırı zorlayıcı hareketlerdir. Ailenin birlikte hareket etmesi ve taviz vermemesi, bu tür davranışların önlenmesi açısından önemlidir. Uyku-ya geçiş öncesi anne baba ile çocuk arasındaki fiziksel temas, çocuğun yatağına yakınlık mesafesi, bebeğin seslenince yanına doğru gelme ve yanında kalma süresi kademeli ama tutarlı bir şekilde azaltılabilir.

Uyku öncesi alışkanlıklar oluşturmak çok önemlidir. Yaşa uygun diş fırçalama, banyo ve masal okuma gibi düzenli hareketler uykuya geçişi kolaylaştıracaktır. Uyku öncesi çok yorucu hareketler ve oyunlar, çocuğu strese sokan masal ve hikayeler de uykuya geçişi kötü yönde etkileyebilir. İlk üç yaşta her türlü ekranın hiçbir yeri olmamakla beraber gerek seyredilen uygunsuz içerikler , gerekse mavi ekran ışığı melatonin hormonu salgısını bozarak uyku hijyenine zarar vermektedir. Ergenlerde uykuya dalma probleminden ziyade , sabah uyanamama, okulda uyuklama ve uykulu olma haline daha sık rastlanır. Ergenler uykuya olan ihtiyaçlarının artmasına rağmen, uyumaya karşı direnç gösterirler. Popülerlik adına geç uyuma davranışları, fazla internet kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve aşırı kafein kullanımı uyku problemlerine neden olabilir. Uygun uyku hijyen kurallarına uygun hareket etmek yeterli olmazsa, melatonin başta olmak üzere çeşitli ilaç tedavileri uygulanabilir.

GÜNDÜZ UYUKLAMA

Geniz eti büyüklüğü gibi üst hava yollarında darlık yapan nedenler, yeterli ve kaliteli bir uykuya engel oldukları için gündüz uyuklama ve dikkat öğrenme bozukluğu yapabilirler.

UYKU RİTİM BOZUKLUKLARI

Dışardan gelen aydınlık ve karanlık bozuk uyarı mesajlarından dolayı, uyku hormonlarının salgılanmasında dengesizlik olabilir. Son yıllarda mavi ışık denilen aşırı ekran maruziyeti ile ilgili, çocuklarda ciddi anlamda uyku ritmi problemleri yaşıyoruz. Düzenli uyku saatlerinde ve karanlıkta uyumaya dikkat etmek bu konuda çok faydalı olacaktır.

KABUSLAR

Çocuğun saldırıya uğradığı, yüksekten düştüğü ya da öldüğü korku dolu rüyalar. Çocuğu zaman panikle uyanır, rüyasını hatırlar, ailesinin yanına sığınır. Ona güvende olduğunu hissettirmek, uyuyuncaya kadar yanında kalmak faydalı olacaktır. Gün içerisinde yaşanan stresler ve seyredilen korku dolu videolar bu durumun ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Geçicidir ve genellikle herhangi bir tedavi gerektirmez.

GECE TERÖRÜ

İki dakikadan yarım saate kadar hatta daha da uzun sürebilen, korku dolu nöbetlerdir. Bağıрма, ağlama, tedirginlik, tepinme davranışları ile birliktedir. Çok korkmuş, gözlerini boşluğa doğru endişe ile açmış, anlaşılmasız sesler mırıldanarak hareket etmektedir. Ailesini tanıyamaz, iletişim kurulamaz ve sakinleştirme imkanı yoktur. Uyandırmaya ve konuşmaya çalışmak tabloyu daha da şiddetlendirir. Çocuktan bu hareketleri yaparken hala uykuda olduğu bilinmelidir. Işığı yakmamalı, çocuğu uyandırmaya çalışmamalı, onunla konuşmamalıdır. Uyandığında hiçbir şeyi hatırlamaz. Gece terörü aile açısından çok endişe vericidir ve çocuktan çok daha fazla etkilenirler. Uyku hijyenine dikkat edilmesi çok önemlidir. Bu durumun zamanla kendiliğinden geçeceği ve nadiren ilaç tedavisi gerektiği bilinmelidir.

UYURGEZERLİK

Erken çocukluk döneminde daha fazla görülen, yaşla beraber giderek azalarak kaybolan bir problemdir. Çocuk anlamsız boş gözlerle, amaçsızca hareket eder. Hareketli rüya denilen olan bu durumda, etrafa kayıtsızca davranır. Uykunun daha ziyade başlangıç döneminde görülür. Sadece geçici bir durum olduğunu bilip endişe etmemek ve uygun güvenlik tedbirleri almak gerekir. Nadiren de olsa ilaç tedavisi gerekebilir.





UZM. DR. HAVVA AFŞAROĞLU
PSİKİYATRİ UZMANI

UYKU BOZUKLUĞU VE TEDAVİSİ

Fizyolojik bir ihtiyaç olan uyku insan ömrünün üçte birini kapsamaktadır. Fiziksel ve psikolojik sağlık için kaliteli ve yeterli bir uyku oldukça önemlidir. Uyku sanıldığı gibi pasif bir süreç değil fiziksel dinlenmenin olduğu, hormonal düzenleme ve biyolojik saat düzenlenmesinde etkili, bilişsel fonksiyonların da düzenlendiği aktif bir dönemdir.

Uyku süresi ve kalitesinde olabilecek sorunlar birçok fiziksel rahatsızlığa, dikkat eksikliği, bellek sorunları gibi bilişsel süreçlerde bozulmaya ve duygu durum değişiklikleri, depresyon, anksiyete bozukluğu gibi psikolojik bozukluklara neden olabilir. Her bireyin ihtiyaç duyduğu uyku miktarı kişinin yapısına, yaşına göre değişebilmektedir.

Uyku bozuklukları içinde en sık görüleni insomnia (uykusuzluk)'dır. İnsomnia kişide uykuyu başlatma, sürdürme ve sonlandırma gücünün olması durumudur. Bu durum haftada en az 3 kez ve en az 1 ay boyunca süren, kişinin günlük işlevselliğini bozan bir durumdur. Bu durum ağrı bozukluğu gibi bedensel hastalıklara, başta stres olmak üzere psikolojik durumlara, alkol-kafein kullanımı, vardiyalı çalışma, birine bakım verme gibi pek çok faktöre bağlı olabilir. Hiçbir bedensel ve psikolojik sebep yokken oluşuyorsa primer insomnia olarak adlandırılır. Şizofreni, bipolar bozukluk, depresyon, anksiyete bozukluğu ve travma ile ilgili süreçler gibi pek çok psikiyatrik hastalıkta insomnia görülebilmektedir. Toplumda oldukça sık görülen insomnia, kadınlarda daha fazla görülmekte ve yaşla birlikte sıklığı

artmaktadır. Uzun süren uykusuzluk kronik yorgunluk, huzursuzluk ve dikkat sorunları yapabilmekte süreçte özellikle depresyon ve kaygı bozukluklarına sebep olabilmektedir.

Gündüz aşırı uyku halinde olma ile tanımlanabilen hipersomnia, uyku sırasında solunumun nöbetler halinde durması ile karakterize uyku apne sendromu, bacaklarda oluşan rahatsızlıkla hareket ettirme ve uyuyamamaya neden olan huzursuz bacak sendromu diğer uyku bozukluğu çeşitlerindendir.

Uykusuzluk tedavisi

Uykusuzluk oldukça sık doktor başvurusuna sebep olan şikayetlerdendir. Bu durumda öncelikle kişiden öykü alınmalı buna sebep olabilecek psikiyatrik ve fiziksel hastalıklar ve uyku kalitesini etkileyen diğer durumlar (alkol, kafein tüketimi vb gibi) ayrıntılı değerlendirilmelidir. Özellikle hormonlar ve kan sayımı gibi laboratuvar tetkikleri yapılmalıdır. Uykusuzluğa neden olan bir durum saptanırsa öncelikle onun tedavisi düzenlenmelidir.

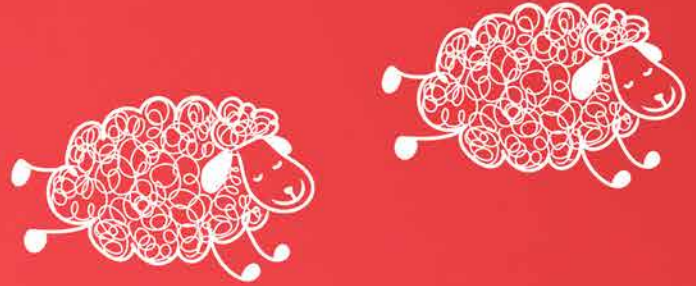


Bedensel ve psikolojik bir sorun saptanmayan birincil uykusuzluk tedavisinde 'uyku hijyeni' adı verilen uyku kalitesinin artırılmasında etkili şartlar sağlanması önemlidir. Uyku hijyeni için aşağıdaki durumlara dikkat edilmelidir.

- Her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmak
- Gündüz hiç uyumamak
- Yatak odasının ısı, ışık, ses ve havalandırmasının uykuya uygun hale getirmek
- Yatak odasında çalışmak, yemek yemek, televizyon izlemek gibi şeylerden kaçınmak
- Akşam daha hafif yemek yemek ve uykudan 3-4 saat önce olmasına dikkat etmek
- Akşam yemeği sonrasında uyarıcı etkileri olabilen çay, kahve, kola ve sigaradan kaçınmak
- Uykudan 1-2 saat öncesinde uyarıcı film ve oyundan kaçınmak
- Gündüzleri özellikle yürüyüş olmak üzere fiziksel egzersiz yapmak
- Uykudan 1-2 saat önce fiziksel egzersizden kaçınmak
- Uyku öncesi hafif gevşeme egzersizi ve ılık banyo yapmak ve ılık süt içmek
- Uyuyamıyorsak kendimizi zorlamamak ve uyarıcı olmayan bir aktivite yapmak.

Bunlara dikkat edilmesine rağmen devam eden uykusuzluk sorununda melatonin takviyesi ve diğer uyku ilaçları kullanılmaktadır. Kişinin şikayetinin şekli, yaşı ve fiziksel durumuna göre etkili ilacın doktor tarafından seçilmesi uygundur.

Bunlara dikkat edilmesine rağmen devam eden uykusuzluk sorununda melatonin takviyesi ve diğer uyku ilaçları kullanılmaktadır. Kişinin şikayetinin şekli, yaşı ve fiziksel durumuna göre etkili ilacın doktor tarafından seçilmesi uygundur.





DOÇ. DR. MEHMET BAYRAM
GASTROENTEROLOJİ UZMANI

OBEZİTE VE MİDE BALONU UYGULAMASI

TC Sağlık Bakanlığı verilerine göre Beden Kitle İndeksi 30'un üzerinde olanların genel nüfusa oranı yaklaşık %30 gibi ürkütücü rakamlara ulaşmıştır. Diğer bir deyişle Türkiye'de **her 3 kişiden biri obezdir**. Obezite birçok faktörün bir araya gelmesi ile meydana gelmektedir.

Çağımızın Hastalığı Obezite

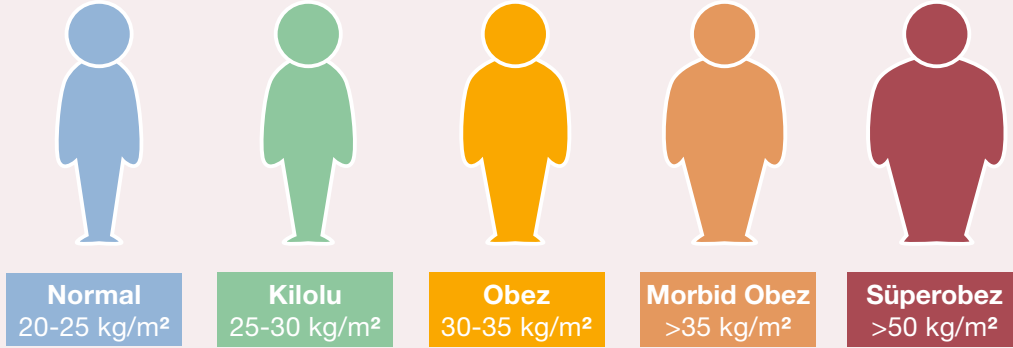
Özellikle gelişmiş gıda endüstrisi körüklediği fastfood yemek alışkanlığı ve bu gıdaların içerisinde bulunan ve tatlandırıcı olarak kullanılan mısır şurubunun içerdiği fruktoz nedeni ile çok hızlı kan şekeri yükselişi, hızlı insülin deşarjı yapması tekrar acıkarak 2. veya 3. porsiyonları yeme isteğini doğurmaktadır. Sonuç olarak meydana gelen fazla kalori alımı obezite ile direkt ilişkilidir. Obezite tüm sistemleri etkilemekte ve vücuda ciddi zararlar verebilmektedir. Özellikle depresyon, uyku apnesi, astım, reflü, safra kesesi taşları, kas iskelet sistemi hasarları, hipertansiyon, hiperlipidemi (kolesterol ve trigliserid yüksekliği), insülin direnci, Diyabet hastalığı, polikistik over, meme-over-rahim ve kolon kanser insidansında artış başlıca ilişkili hastalıklardır.

Obezite bu kadar çok sistem ve organı ilgilendiren ve yaşam kalitesini etkileyen önemli bir sağlık sorunu ve sosyoekonomik problemdir. Diyet, davranış modifikasyonları ve iştah baskılayıcı tedaviler obezitenin tedavisinde maailesef nadiren başarılı olmaktadır.



Obezite hastalığı tüm dünyayı etkileyen yaygın bir sağlık sorunudur. Çok çeşitli tanımlar olmakla birlikte en sık Beden Kitle İndeksinin (kişinin boyunun (metre olarak), vücut ağırlığının (kg olarak) karesine oranının) 30'un üzerinde olması olarak tanımlanmaktadır **Beden kitle indeksine göre obeziteni değerlendirilmesi** aşağıda verilmiştir.

Beden Kitle İndeksi



Mide Balonu:

İntragastrik balonlar, obezitenin tedavisinde diyet modifikasyonları ve etkili egzersiz programları ile beraber erken doymayı sağlamak için eskiden beri kullanılmaktadır. Bu yöntemde silikon elastik bir balon endoskopik olarak mideye yerleştirilmekte ve şişirilmektedir. Bu balonların midede yer kaplaması kişinin yemek yemesini azaltmasına, daha erken ve daha az gıda ile doymasına yol açmak suretiyle kilo vermesine yardımcı olmaktadır. Kilo vermeye yardımcı olan bu işlem ile birlikte hastanın diyetine uyması ve egzersiz yapmayı sürdürmesi mutlaka gerekmektedir. Çünkü balonun çıkartılmasıyla birlikte diyet ve egzersizini sürdürmeyen hastalarda tekrar kilo artışı olabilmektedir.

Mide de kalış süresi balon çeşitlerinde değişiklik göstermektedir ve balon takılması sonrası gelişen yan etkileri en aza indirmek için başta az sonra artan miktarlarda şişirilen mide balonu çeşitleri mevcuttur.

Kimlere Mide balonu takılabilir: Mide balonu kilo vermek isteyen ve endoskopiye tolere edebilen herkese uygulanabilmekle birlikte endikasyonları

- **BKİ 30-39 kg/m2** arasında olanlarda belirgin şişmanlığa bağlı sağlık problemleri olan ve çeşitli kilo kontrolü programlarına rağmen kilo veremeyen hastalara
- **Morbid obez (VKİ 40 veya VKİ 35 ve ilave hastalıklar)** olup ameliyat olmak istemeyen ameliyat risklerinden çekinen ya da yandaş problemler nedeniyle uzun süre anestezi alamayan hastalarda uygulanır
- **BKİ 40 ve üzerinde olanlar** ile BKİ 35 ve ilave hastalığı

olanlarda obezite cerrahisi, ortopedik operasyonlar ve diğer cerrahi operasyonlar öncesi fazla kiloyu düşürerek hastayı daha optimal şartlara çekerek oluşabilecek komplikasyonları ve ölüm riskini azaltmak amacıyla

Mide Balonu kimlere uygulanamaz

- Duodenumda (oniki parmak bağırsağı) ve midede ülseri olan,
- 3 cm'den büyük mide fıtığı olan,
- Geçirilmiş mide ameliyatı olan,
- Psikiyatrik hastalığı olan bireylere uygulanmaz.

Mide balonu uygulamasının avantajları nelerdir:

- Obezite ameliyatlarına göre çok daha az bir riskle hastaya uygulanması.
- İşlemin Sedasyon Anestezisi altında 15-20 dakikada Endoskopi Ünitesinde gerçekleştirilmesi -İşlem sonrası organ kaybının olmaması.
- Hastanın hastaneden yatış yada Yoğun Bakım ihtiyacı olmaması
- Hemen gıda alımına başlanabilmesi
- Hastada 1 yıl süre ile mide balonunun kalabilmesi.
- Hastaların 1 yıl içinde diyet uyumu ile 30-50 kg kadar olan kontrollü kilo verebilmesi
- Bir yıllık süreç içerisinde kilo vermesi yetersiz görülen yada duran hastalarda balonun rezervinin şişirilerek hacminin artırılabilmesi veya yüksek hacimle şişirilecek yeni bir balon takılabilmesi .
- İntragastrik balon uygulamasının maliyetinin obezite cerrahisine göre çok daha uygun olması





UZM. DYT. NESRİN ERİŞ
BESLENME VE DİYET UZMANI

UYKU VE BESLENME

Sağlıklı beslenme ve kaliteli uyku, yaşam için hem gerekli hem de önemli iki faktördür. Uyku bozukluklarının, günlük yaşam, fiziksel ve zihinsel performans üzerinde olumsuz etkileri göz ardı edilmemelidir. Kişide oluşan uyku bozukluğunun nedenlerini anlayıp, belirleyip ortadan kaldırmak buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarının önüne geçilmesinde destek olacaktır. Uyku kalitesi ile birçok metabolik, nörolojik ve immünolojik hastalık arasında ilişki bulunmuştur. Çalışmalar, uykunun yiyecek alımını etkilediği gibi bazı yiyeceklerin de uykuyu etkilediğini göstermiştir.

Yaşadığımız sürenin yaklaşık olarak %30'u uykuda geçmektedir. Uyku, yemek yemek, nefes almak gibi yaşam için olmazsa olmazlardan biridir. Ayrıca uyku, sinir sisteminin sağlıklı çalışması, büyüme ve gelişmeyi sürdürmek için çok önemlidir. Uyku süresinin kısalması fiziksel ve bilişsel performansı etkileyen kaza ve yaralanmalara neden olabilen ve genel sağlığı etkileyen en önemli faktörlerden birisi olarak kabul edilmektedir.

Uyku zamanı, süresi ve derinliğini etkileyen faktörlerin en önemlileri nöropeptitler ve beslenmedir. Yapılan çalışmalarda karbonhidrat, protein ve bazı elzem yağ asitlerinin uyku düzeninde etkili olduğu belirlenmiştir.

Uykunun aşamaları

Kısa bir uykuya dalış döneminden sonra 1'inci, 2'inci, 3'üncü ve 4'üncü dönem uykuya girilmektedir. **İlk başlarda NREM, son bölümlerinde de REM** uykusuna geçiş yapılmaktadır.

1) Yüzeysel Uyku: 1'inci ve biraz da 2'inci dönemi içeren yüzeysel uyku. Bu dönemde kolayca uykudan uyanılır.

2) Derin Uyku: 3'üncü ve 4'üncü dönemi içeren, yavaş dalga uykusu olarak (SWS) da bilinen bu dönemde uyku derinleşir ve basit uyaranlardan etkilenilmez. Bu sürede büyüme hormonu salgılanması ve protein sentezi artar, metabolizma yavaşlar, kardiyovasküler ve solunum sistemi aktiviteleri azalır.

Bebeklik döneminde REM uykusu miktarı fazla, yaş ilerledikçe giderek azalmaktadır. Uyku süresi, yaş, cinsiyet ve çevresel etmenlerden etkilenmektedir. **Yetişkinlik döneminde günlük 6-7 saat kaliteli uyku yeterlidir.**

Bu nedenle uyku güneşin doğuşu ve batışına göre düzenlenmektedir. Serotonin ve melatonin uyku ritmini düzenlenler. Nöroendokrin sistem ve nörotransmitterler sirkadiyan ritmi belirler.

Karbonhidratlar ve yağ tüketimi

Uyku metabolizmasını makro ve mikro besinleri içeren diyetlerin etkilediği bulunmuştur. Bu besinlerden en önemlileri karbonhidratlardan (KH) glikoz, proteinlerden triptofan ve trozin, yağlardan ise elzem yağ asitleri ile kafeindir.

- KH ve enerji içeriği yüksek besin tüketimi gün boyu uykulu halde kalmayı artırmaktadır. Aynı şekilde KH içeri yüksek içeceklerin fazla tüketilmesi de uykuya eğilimi artırmaktadır.
- Yüksek KH'lu ve düşük yağlı yemeklerden sonra derin uykuda artış ve REM uykusu süresinde azalma olduğu bildirilmektedir.

Melatonin Hormonunun Uyku Kalitesine Etkisi

- Melatonin, gece karanlığı boyunca epifiz bezi tarafından salgılanan ve gün ışığı ile sentezi baskılanan bir hormondur. Büyüme hormonu sentezini uyarır, glikojen depolarını korur, karbonhidrat ve lipit kullanımını artırır. Melatonin **kiraz, domates, ananas, portakal, kivi, elma, muz** gibi birçok meyvede doğal olarak bulunmaktadır.
- Melatoninden zengin olan; vişne ve süt tüketimi insanlarda uyku kalitesini arttırabilmektedir.
- Vişne ve vişne suyu ürünler melatonin seviyelerini arttırarak ve uyku kalitesini arttırmaktadır.
- Melatonin içeriği yüksek olan **Akdeniz diyeti**, uyku süre ve kalitesini etkilerken diğer biyoaktif bileşenler ve antioksidanlardan zengin olduğu için oksidatif strese karşı koruyucu ve enerji verici bir diyettir.
- Triptofan, uykuya meyili artıran serotoninin ön maddesi olan bir aminoasittir. Ayrıca triptofan uyku kalitesinden sorumlu melatonin hormonu salınımını da artırır ve protein içeren tüm yiyeceklerde bulunur. Triptofan ve protein içeriği yüksek besin alımından sonra REM uyku süresi artmaktadır. Triptofan miktarının yüksek olduğu bazı yiyecekler; süt ürünleri, et, yumurta, bazı tohumlar, yer fıstığı, fasulyeler (nohut gibi), çikolatadır.





Vitaminler ve Yağ Asitleri

- B12 içeriği yüksek olan yumurta, kırmızı ve beyaz et kaynaklarının triptofandan da zengin olması, melatonin sentezi ve uyku kalitesinin artmasını sağlar.
- Kronik açlık durumunda vücutta protein yıkımı olması nedeni ile uyuma zamanın artırdığı ancak REM ve derin uykunun azaldığı bulunmuştur. Kronik açlıkta oreksin verilerek uyanık kalma süresi uzatılıp derin uykuda azalma yaratılabilir.
- n-3 yağ asitlerinden sentezlenen eikosapentenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA) uyku süresi ve kalitesi ile ilgili olduğu bilinmektedir. Plazma DHA düzeyi yüksek annelerin bebeklerinin uykudan uyanma sayısının daha az olduğu belirlenmiştir.
- Beyindeki n-3 ve n-6 yağ asitlerinin miktar ve birbirine oranlarının uyku kalitesi ve süresi üzerine etkilidir.
- Özellikle B grubu vitaminleri uyku kalitesi için önemlidir. Niasin (B3 vitamini), diyet ile alınan triptofandan sentezlenir.
- D vitamini eksikliğinin uyku süresi, uyku sağlığı ve kalitesinde azalmaya neden olduğu gözlemlenmiştir.
- C vitamininden yetersiz beslenenleri uyku süresinde kısaltmalar olduğu belirlenmiştir.
- Yeterli magnezyum alımının kadınlarda gündüz uyuklamasını azalttığı belirlenmiştir. Kuru baklagiller, fındık, sebzeler, kepekli tahıllar magnezyumdan zengin besinlerdir.
- Çinko bakımından zengin gıdaların uyku verimliliğini ve uyku başlangıcını arttırdığı gözlemlenmiştir.
- Kivi'nin serotonin, C vit, E vit ve folat içeriği yüksek olması nedeni ile serbest radikal etkilerinden koruyarak oksidatif stresi azaltıp uyku kalitesini arttırmaya destek olmaktadır.
- Uyku bozukluğu olan hastaların oksidatif stres düzeyleri artmaktadır. Kirazda zengin antioksidan içeriği nedeniyle oksidatif hasarı azaltarak uyku kalitesinde iyileşmeyi sağlayabilir.
- Az uyuyanlarda sebze ve meyve tüketiminin günde 6-8 saat uyuyanlara göre daha az olduğu gözlemlenmiştir.



Kafein Tüketimi

- Kafeinin uyku kaçırma ve hiperaktivite etkisi; kan-beyin bariyerinden geçtikten sonra nöronlarda uykuyu arttıran adenosin nörotransmitterinin etkisini azaltarak gerçekleşmektedir.
- Sitokrom P450 1A2 enzimi hem melatoninin hem de kafeinin metabolize olmasını sağlar. Bu durum aynı enzim için rekabet etmelerine neden olur. Melatonin salınımı sırasında kafeinin yarı ömrü uzayabilmekte ve sonuç olarak kafein tüketilmesiyle melatoninin gece artışı gecikebilmektedir. Kafein ve melatoninin aynı enzimle metabolize olmaları sayesinde kafein melatonin düzeyini artırabilmektedir. Psikoaktif etkileri olan kafein tüketimi, zaman doğru ayarlanarak yapıldığında jet lag ve sirkadiyen ritim bozukluklarının tedavisinde işe yarayabileceği düşünülmektedir.
- Etil alkolün çok az miktarda alınmasının bile uyku düzeninde değişikliklere yol açabileceği bilinmektedir. Alkol tüketimi uyanıklıktan REM olmayan uyku evrelerine geçiş süresini azaltır ama REM uykusuna geçişte gecikmeler yaşatır ve dolayısı ile uyku kalitesini bozar. Bazı açlıklarda; alkol tüketiminin, melatonin hormon salınımını baskılayarak sirkadiyen ritmi bozabileceği bildirilmiştir.

Sonuç olarak diyetin kalitesi uyku düzenini etkilerken uyku kalitesi de beslenme ve günlük yaşamı etkilemektedir. Bu nedenle hem uyku kalitesini artırabilmek hem de sağlıklı olarak yaşayabilmek için sağlıklı beslenmeye dikkat etmeliyiz.

Vertigo

Tedavisi için

0212 314 14 14 | Kulak Burun Boğaz Hastalıkları



KENDİNE HAS RENGİ VE TADIYLA YABAN MERSİNİ

Yazı: İrem Demir

Rengiyle ve tadıyla beğenileri toplayan Blueberry nam-ı diğer yaban mersini son zamanlarda popüleritesini arttırmış durumdadır. Fundagiller familyasından olan bu bitki çok dallı bir türdür. Küçük küçük ve lezzetli meyveler üretir.

Ülkemizin iklim şartlarıyla uyumlu olan yaban mersini Doğu Karadeniz bölgesinde yüksek rakımlı alanlarda genelde yabani olarak yetişir fakat son yıllarda hemen hemen her bölgede kolaylıkla yetiştirilebildiği gözlemlenmiştir. Gözlere ve damaklara hitap eden yaban mersini, kırmızı ve koyu mor renktedir. Ortalama olarak 2-4 cm çapı vardır.

Yaban Mersini İçerisinde Neler Bulundurur?

Yaban mersini, içerisinde bol miktarda vitamin ve mineral içerir. Bunlardan en önemlileri;

Yaban mersini, içerisinde bulundurduğu yüksek antioksidan içeriği sayesinde vücutta hücrelere zarar veren serbest radikallerin etkisini minimuma indirerek kanseri önlemeye yardımcı olur.

Yaban mersini, kalbin dostudur. İçerisinde yüksek miktarda bulundurduğu folat ve potasyum sayesinde kanın pıhtılaşmasını önler ve kan basıncını düzenler. Kan basıncının yüksek olması kalbi yoran önemli risk faktörlerinden birisidir.

Yaban mersini, anti-enflamatuar etkilere sahiptir. Obeziteye ve ödeme neden olan metabolik problemlere karşı etki gösterir. Böylece yüksek tansiyon gibi kronik hastalıklara karşı önlem sağlar.

Yaban mersini, içerisinde bulundurduğu yüksek lif oranı sayesinde mide ve bağırsak sağlığını destekler. Midede bulunan asit seviyesini düzenlemeye yardımcı olur.

Yaban mersini kalp dostu olduğu gibi aynı zamanda cilt dostudur. İçerdiği C vitamini ve antioksidan sayesinde cildin yağ oranını düzenlemeye yardımcı olan yaban mersini, cildinizde bulunan kırışıkların azalmasına, cildinizin daha genç görünmesine ve cildinizin parlak ve canlı görünmesine destek sağlar.

Yapılan birçok araştırmalara tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonlarında (sistit) yaban mersini tüketmenin önemli bir rol oynadığı kanıtlanmıştır.

Burada unutulmaması gereken yaban mersininin sistit tamamen geçirmediği sadece destekleyici bir tedavi seçeneği olduğudur.



Sistit ya da diğer idrar yolu enfeksiyonu belirtileri yaşadığınız andan itibaren doktorunuza başvurmalı ve tedavi planı belirlemelisiniz.

Yaban mersini, beyin gelişimi ve hafıza üzerinde önemli rol oynar. Bundan dolayı Demans ve Alzheimer riskini düşürebilir.

Kırmızı meyveler genel olarak ağız ve diş sağlığı problemlerinde oldukça faydalıdır. Yaban mersini de bunlardan birisidir. Ağız içinde oluşan aft, diş eti yaraları ve uçuklar üzerinde tedavi edici özelliği vardır.

Rengiyle İştah Kabartıyor İçeriğiyle Karın Doyuruyor:

YABAN MERSİNLİ SMOOTHIE



Tarifte yer alan bazı oranları kendinize göre ayarlayabilirsiniz. Daha mayhoş bir tat seviyorsanız bal koymadan yapabilirsiniz ya da daha tatlı seviyorsanız bal veya muz oranını arttırabilirsiniz.

Malzemeler;

- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı yaban mersini
- Yarım muz
- 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı bal

Yapılışı;

Tüm malzemeleri blender kabına alın ve blenderdan geçirin. Kıvamının pürüzsüz olması önemli.

Sıcak ya da soğuk tercihinize göre buz ilave edebilirsiniz.

Ve yaban mersinli smoothie tarifiniz hazır. Afiyet olsun!

Sağlıklı Atıştırmalıklar Listesinden YABAN MERSİNLİ GRANOLA



Son zamanlarda kahvaltılara ya da ara öğünlere dahil edilen granola, hem gözlere hem midelere hitap ediyor. İçerisinde bolca vitamin ve mineral bulunduran granolar birçok kişi tarafından da tercih ediliyor. Granola, kişilerin damak zevkine göre birçok çeşit bulunduruyor.

Hem karınınızı doyuran hem de vitamin ihtiyaçlarınızı karşılayan yaban mersinli granola tarifine bir bakalım;

Malzemeler;

- Yarım su bardağı yaban mersini
- Avuç içi kadar fındık/ceviz/badem (oranlarına dikkat ederek hepsini de kullanabilirsiniz.)
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 tatlı kaşığı pekmez
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz tarçın
- 2 yemek kaşığı kuru üzüm
- 3 su bardağı yulaf ezmesi
- Dilerseniz elma püresi ekleyebilirsiniz.

Yapılışı:

Derin bir kabin içerisinde tüm malzemeleri harmanlayın.

Fırın tepsisinin üzerine yağlı kağıt sererek karışımı dökün. Kendiniz şekil vererek ya da yağlı kağıt üzerine direkt yayabilirsiniz. 175 derecede önceden ısıtılmış fırında üstü kızarana kadar pişirin.

Hava almayacak bir saklama kabında muhafaza edebilirsiniz.

Yapay Zeka Sağlık Sektörünü Nasıl Dönüştürecek?

Ön Yazı: Ergin Yavaş

Yazı: Chat GPT 4.0

Görseller: Midjourney, Adobe Firefly

“Yapay zeka uygulamaları günümüzde bilişimden edebiyata, hukuktan sanata, turizmde eğitime kadar birçok farklı alanda karşımıza çıkmaktadır. Hataya yer olmayan sağlık sektöründe ise durum biraz farklı geliyor. Yasal zorunluluklar, etik hassasiyetler, güvenlik önlemleri gibi konuların getirdiği yükümlülükler daha ihtiyatlı ilerlemeyi zorunlu kılıyor. Tüm risklerine rağmen yapay zekânın bundan sonra hayatımızda yer aldığı ve çok fazla potansiyele sahip olduğu gerçeği ortadadır.

İletişim departmanı olarak kullandığımız yapay zeka uygulamaları şu an için hayatımızı kolaylaştıracak bir yardımcı görevi üstlenirken, analitik çözümlemedeki üstün başarısı, bilişsel ve görsel yetenekleri saye-

sinde, grafik tasarım, web yazılım, sosyal medya gibi alanlarda verimliliğimizi yadsınamaz bir biçimde artırmaktadır.

Sağlık iletişiminin 25 yıldır öncüsü olan Reçete dergimizin yeni sayısında bir ilki gerçekleştirip teknoloji köşemizin görsellerini ve dergi kapağımızı Midjourney ve Adobe Firefly uygulaması ile tasarladık. Birazdan aşağıda okuyacağınız röportajı da henüz belki de emekleme aşamasında olan fakat mevcut hali ile bile herkesi şaşırtmaya devam eden ChatGPT 4.0 sohbet modülü ile karşılıklı bir konuşma gerçekleştirdik.

Keyifli okumalar dilerim.

”



Önümüzdeki yıllarda yapay zeka desteğinin hastanecilikte en çok hangi alanlarda etkili olacağını ön görürsün?

ChatGPT: Önümüzdeki yıllarda sağlık alanında yapay zeka desteği ile gerçekleşecek en önemli gelişmeler hasta ve çalışan deneyimi, tanı analizleri ve hastaneler-arası network sistemleri alanında olacaktır. Elde edilen büyük miktarda veriyi analiz ederek maliyet tasarrufunu, hasta memnuniyetini, personel, iş gücü ihtiyaçlarını karşılamak ve girişimleri desteklemek amacıyla daha verimli kullanabileceğiz.

Bu hedeflere ulaşmak için hastanelerin ve sağlık sistemlerinin yapay zekanın birlikte çalışabilirliğini, şeffaflığını ve eşitliğini geliştirmek ve uluslararası veri standartlarını uygulamak için devletler ve özel şirketlerle entegrasyonlarını güçlendirmeleri gerekecek.

Ayrıca bir diğer önemli bir noktada, yapay zekanın en güçlü kullanımının insan yeteneklerinin yerini almak değil, onu geliştirmek olduğunu unutmamalıyız.



Hasta deneyimi konusunda yapay zekanın ne gibi katkıları olabilir?

ChatGPT: Bir yapay zeka asistanının sağlık sistemine entegre edilmesi ile hastalara rehberlik hizmeti verebilir ve tıbbi yolculukları sırasında harcadıkları zamanı optimize edebiliriz. Sıranın nerede daha kısa olduğunu ve hasta için hangi testin önce yapılmasının daha az zaman alacağını belirleyebiliriz. Algoritma, araç çağırma platformları tarafından sunulan acil olmayan tıbbi ulaşım (NEMT) yolculukları ile bağlantı kurarak, hastaları ziyaret etmek ve yönlendirmek için hangi sağlık tesisinin daha verimli olacağını önerebilir. Bu şekilde, her hastanın harcadığı zaman optimize edilirken, daha iyi bir sağlık hizmeti deneyimi yaşamaları sağlanabilir.



Yapay zeka uygulamalarının şu anki aşamada hastanecilikte ne gibi etik sorunlara yol açabileceğini öngörürsün?

ChatGPT: Hastane yönetimi ve tıp alanında birçok etik soruna neden olabilir. Bu nedenle, yapay zeka sistemleri geliştirilirken, hastaların güvenliği, özel hayatın gizliliği ve eşitlik konularına özellikle dikkat edilmelidir. Detaylı açıklamam gerekirse;

1. Kişisel verilerin korunması: Hastaların sağlık verilerinin toplanması, depolanması ve işlenmesi, özel hayatın gizliliği konusunda sorunlar yaratacaktır. Bu verilerin nasıl kullanılacağına ve kimlerin erişebileceğine dair sıkı kurallar olması gerekmektedir.

2. Hatalı tanı ihtimali: Yapay zeka sistemleri, bazı hastalıkları teşhis etmede isabetli olabilir. Örneğin genetik araştırmalarda çeşitli kalıtsal hastalıkların analizlerinde günümüzde aktif olarak kullanılmaktadır. Ancak, bu sistemler hala hatalı teşhisler yapabiliyor. Bu durum, yanlış tedaviye ve hatta ölümlere neden olabilir. Bu nedenle, sistemin doğruluğunu artırmak için çok sayıda veriye ihtiyaç vardır.

3. Sorumluluk: Yapay zeka sistemleri karar verirken doktorların da işin içinde olduğu bir süreçte dahil olurlar. Verilecek yanlış bir kararda kimin sorumlu olduğu konusunda belirsizlik yaratabilir.

4. İnsan faktörü: Yapay zeka sistemleri, insana göre daha hızlı kararlar alabilirler. Ancak, bir doktorun işi sadece tanı koymak değildir. Bir hastanın durumunu değerlendirmek, empati kurmak ve hastanın ruhsal durumunu da dikkate almak gibi sadece insana has özelliklerin bir araya gelmesiyle gerçekleşen bir süreçtir. Bu nedenle, yapay zeka sistemleri bir yardımcı görevi görürken insan ile işbirliği yapmak zorundadır.

Kişiselleştirilmiş tedaviler konusunda bizi ne gibi yenilikler beklemektedir?

ChatGPT: Yapay zeka, tıbbi verileri analiz ederek hastalıkların teşhisinde ve tedavisinde kullanılabilir. Hastaların genetik, biyokimyasal ve yaşam tarzı verileri gibi birçok faktörü analiz ederek kendi kendine öğrenme (machine learning) yeteneği sayesinde daha isabetli ve kişiye özel tedaviler her geçen gün daha da yaygın hale gelecektir.

“ Önceki sorularımızda bize rehberlik edecek bir sağlık asistanı önerisinde bulunan yapay zekamızı test etmek için şimdi bazı semptomlardan bahsedip bizi ilgili doktora ve hastaneye yönlendirip yönlendiremeyeceğini test etmek istiyorum. ”

Merhaba; Son günlerde nefes almada zorluk çektiğimi hissediyorum, spor yaparken çabuk yoruluyor, hırıltılı nefes alıyorum hangi doktora gözükmem gerektiği konusunda yardımcı olabilir misin?

ChatGPT: Nefes almada zorluk çekme, hırıltılı nefes almak ve çabuk yorulma gibi şikayetleriniz astım gibi bir hastalığın belirtileri olabilir. Bunun yanı sıra kalp yetmezliği, akciğer hastalıkları, anemi ve obezite gibi faktörler de nefes darlığına neden olabilir. Bir **göğüs hastalıkları uzmanına** gözükmeyi tavsiye ediyorum, eğer sorunun kalpten kaynaklı olduğu konusunda bir şüphe varsa **kalp-diyoloji uzmanına** yönlendirilmeniz gerekebilir.

Acil tıbbi yardım gerektiren ani başlayan nefes darlığı sorununda ise mutlaka acil servise başvurulmalıdır!

“ Sohbette robotu sorumuzda geçen anahatar kelimeleri analiz ederek hastalığımızın bir astım sorunu olabileceği kanısına varıp bizi ilgili bölümlere yönlendirmeyi başardı. Tabi bunun bir deneme sürümü olduğunu unutmayıp önerisini bu aşamada ciddiye almamız gerekmiyor. Sohbeti devam ettirip bulunduğum lokasyona en yakın göğüs hastalıkları uzmanı olan hastaneleri bulmasını istediğimde ise gerçekte yakındaki ilgili hastaneleri ve web sitelerini bulup listeledi. Şimdi sohbeti astım konusu üzerinden biraz daha ilerletip astım hastaları için daha yaşanabilir semtleri araştırmasını isteyeceğiz. ”



Bir astım hastası için İstanbul'da hava temizliği bakımından yaşanabilecek en temiz semtleri önerebilir misin?

ChatGPT: Astım hastaları için en yaşanabilir yerler konusunda birkaç faktör dikkate alınması gerekiyor. Bu faktörler arasında hava kalitesi, iklim, bitki örtüsü, trafik yoğunluğu ve stres seviyeleri gibi etkenler yer alabilir.

2022 yılında Hava Kalite Ölçüm istasyonlarından edinilen bilgilere göre size İstanbul'da astım hastaları için yaşamaya en uygun yerler hakkında birkaç öneride bulundum.

Kandilli : Hava kirliliğinin en az ölçüldüğü istasyon 13,1 µg/m3 ile Üsküdar'ın Kandilli semtidir. Kandilli'nin deniz kenarında olması ve sakinliği nedeniyle astım hastaları için idealdir.

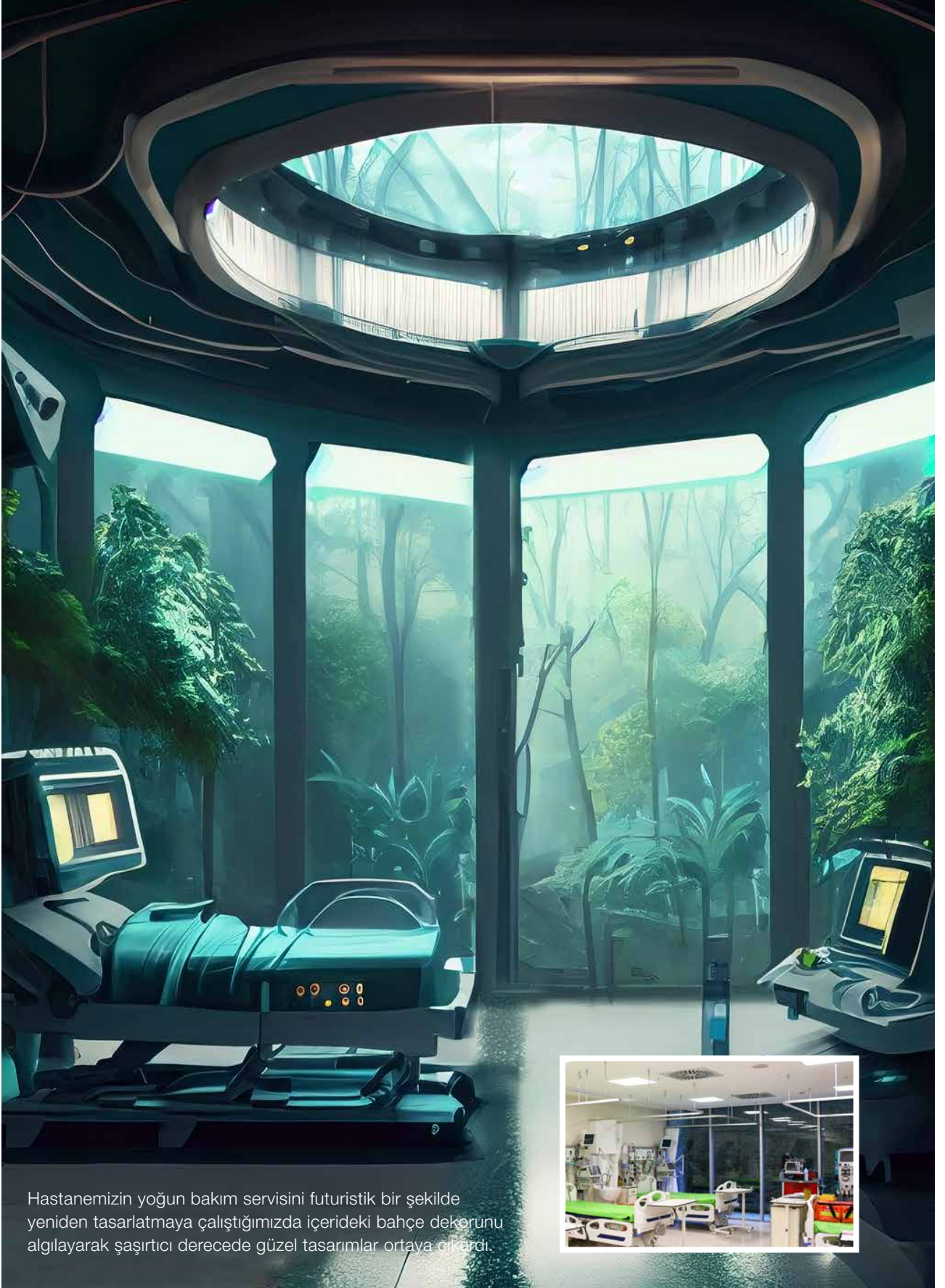
Adalar: İstanbul'da astım hastaları için yaşamaya uygun yerlerden biridir. Büyükkada istasyonunda 15,8 µg/m3 olarak ölçülen partikül yoğunluğu Adalar'ın havasının temiz ve yaşanabilir olduğunu göstermektedir.

Sarıyer: Sarıyer, İstanbul'un kuzeyinde boğaz kıyısında yer alan bir semttir, 24,4 µg/m3 partikül madde oranı, ormanlık alanlara yakınlığı ve temiz boğaz havasıyla astım hastaları için yaşamaya uygun yerlerden biridir.



“ Şaşırtıcı bir biçimde yakın dönemdeki raporları analiz ederek hava temizliği bakımından İstanbul'daki en temiz üç bölgeyi bana önerdi. Bu bilgiyi arama motorundan pekala kendimiz de elde edebilirdik fakat o bizim yerimize saniyeler içinde araştırıp uygun bir öneride bulundu. ”

Elbette ki bunlar henüz tahmin ve öngörülerden ibaret. Gelecekte bu teknoloji hayatımızın işleyişini tamamiyle değiştirecek mi yoksa şu an kullandığımız alanlarla mı sınırlı kalacak sorusu hala bir soru işareti. Ama bugün kullandığımız birçok teknolojinin de geçmişte birer hayal ürünü olduğunu unutmamak, ufkumuzu geniş tutabilmek açısından önemli. ”



Hastanemizin yoğun bakım servisini futuristik bir şekilde yeniden tasarlatmaya çalıştığımızda içerideki bahçe dekorunu algılayarak şaşırtıcı derecede güzel tasarımlar ortaya çıkardı.



Sinema Kuşağı

İki Film Birden



Yazı: Dr. Ahmet Faruk YAĞCI

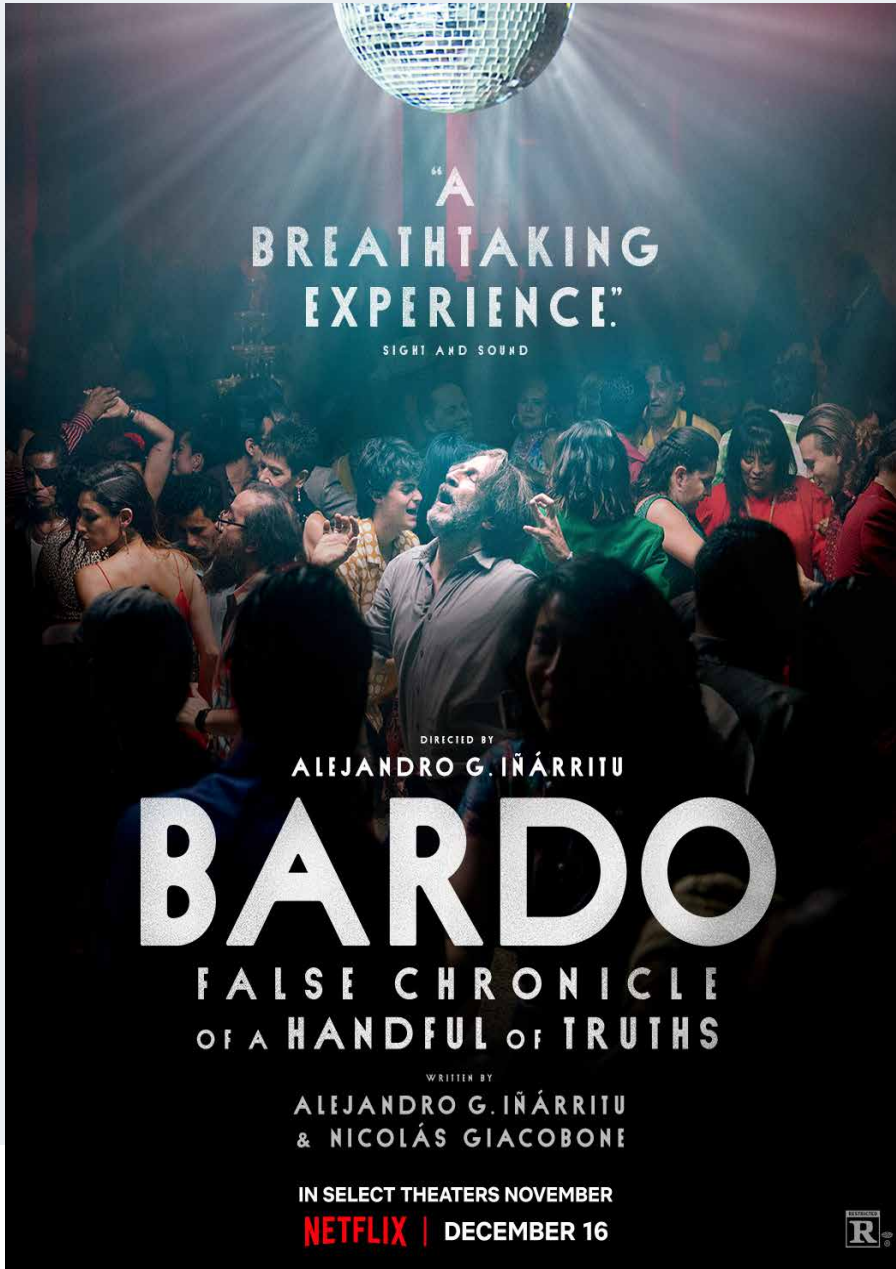
Bu sayıda seyretmesi çok kolay olmayan ancak izleyende derin etkiler bırakan iki yapımdan bahsetmek istiyorum.

Birincisi dünyaca ünlü Meksikalı yönetmen Alejandro Inarritu'nun **BARDO** (Bir Tutam Gerçeğin YalanYanlış Güncesi) filmi. Uzun olduğu kadar, içine girildiğinde sarmalayan ve bittiğinde karnınıza yediğiniz bir yumrukla dakikalarca kalakaldığınız bir eser. Sinemanın sanat yönünü ortaya koyarken insani hesaplaşmaları, ölümü, ölüme birkaç

dakika kala neler hissedildiğini anlatmış. Sadece eğlenmek isteyenlere hitap etmiyor.

İkinci film ise **Mahallede Güzel bir Gün** (A Beautiful Day In the Neighbourhood) adını taşıyor.

Tamamen gerçek bir hikayeye dayanan film, baştan sona kendinizi, çevrenizle ilişkilerinizi, etrafınıza ördüğünüz kozayı ve sert kabuğunuzu sorgulamanıza sebep oluyor. esi kolay, öğreticiliği üst seviye...



Yönetmen: Alejandro Gonzales Inarritu

Oyuncular: Daniel Gimenez, Ximena Lamadrid

Yapım Yılı: 2022 Meksika
En iyi sinematografi Oscar'ı

Süre: 2s 39dk

BARD0

(Bir Tutam Gerçeğin Yalan Yanlış Güncesi)

Çölün üzerinde adeta zıplayarak giden bir "şey" in nefes alış veriş sesi ile başlayan film aynı sahne ile sona eriyor. Araya esas memleketi olan Meksika'ya dönmüş bir Amerikan vatandaşı gazeteci ve belgesel yapımcısının bölük pörçük hatıraları giriyor. Adeta hayatın bir bölümünev zihinsel yolculuk yapan birisinin anılarına karışılıyorsunuz. Film bittiğinde de hayatla ölüm arasındaki dar alanda neler neler olacağını anlıyorsunuz. Aile sorunları, Amerikan ve Latin kültürü

arasındaki kan uyuşmazlığı, ünlülük problemleri de ustaca yerleştirilmiş. Sinematografi Oscar'ını sonuna kadar hak etmiş dedirten bir yapım.



Yönetmen: Marielle Heller
Oyuncular: Tom Hanks, Matthew Rhys, Susan Kelechi Watson, Chris Cooper
Yapım Yılı: 2019 ABD
Süre: 1s 49dk

A BEAUTIFUL DAY IN THE NEIGHBOURHOOD

(Mahallede Güzel bir Gün)

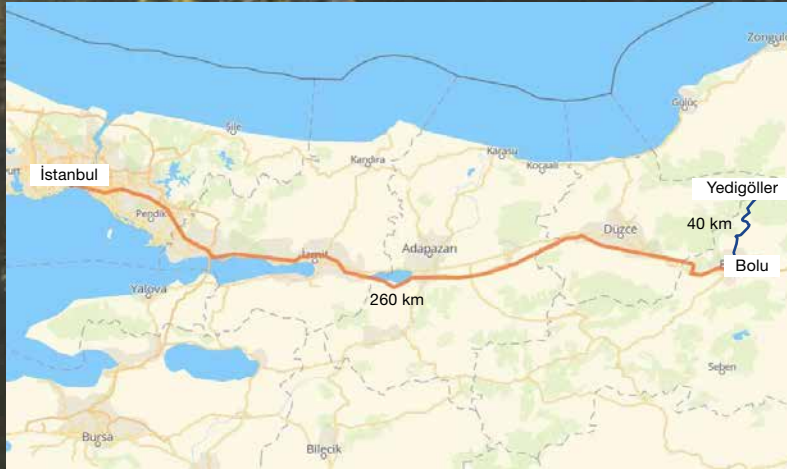
Meşhur bir televizyon program sunucusu olan Fred Rogers ile meşhur ve saldırgan bir gazeteci olan Tom Junod arasındaki çok da iyi başlamayan arkadaşlığı eksen edinmiş bir film. Hikayesi gerçek olaylara dayanıyor. Tam bir "Sevgi Kazanır" filmi olmasa da hayata bakarken durup düşünmeyi ve tepkilerini ona göre ayarlamayı salık veriyor. Aile dertleri, başta da babalar ve çocuklar konusu merkezde. Zevkle seyretilir...

BOLU'DA 24 SAAT

Bugün tartışmasız Dünya'nın en güzel doğa harikalarından birine gideceğim. Giderken sizleri de götüreceğim o güzelliğe. Ekim ayının son haftasında öğleden sonra işyerinden çıkıp arabamla yola koyuldum. Rotam, İstanbul'dan çıkıp doğuya devam etmek. Yalnız yolculuk yapıyorum. Bir taraftan haftanın yorgunluğunu atmaya çalışıyorum, bir taraftan kendi iç sesimi dinliyorum. Ama en önemlisi doğaya gidiyor olmam. İstanbul'dan çıktuktan sonra tabiat size direkt kucak açıyor zaten. Tüm sevgisini güzelliğini sunuyor. Biraz araba kullandıktan sonra, yol üzerinde bir tesiste durup mola verip biraz canlandıktan sonra tekrar yola koyuluyorum. Bundan sonra duracağım yer mola vereceğim yer Bolu. Türkiye'nin en güzel en yeşil şehirlerinden biri.



Yazı & Fotoğraflar : Prof. Dr. Ertan Yetkin





Yaklaşık 3 saatlik yolculuktan sonra Bolu'ya ulaşıyorum. Bu arada hava kararmak üzere, ve daha önceden rezervasyon yaptığım otele gittim. Akşam yemeğini yedikten sonra biraz fotoğraf makinemle vakit geçirdim. Makinenin ayarlarını kontrol edip biraz temizlik yaptım ve bataryalarını kontrol edip, durdurdum. Bu arada makinemim adı Ketrin ve bundan sonra bu ismi kullanacağım. Neden Ketrin diye sorarsanız kızlarıma vermek istediğim isimlerden biriydi. Bolu benim çok iyi bildiğim bir yer ve burada daha önce 2.5 yıl kadar çalıştım. Ve artık yatmam lazım sabah 5:00 dolaylarında kalkmam gerekiyor.

Dediğim gibi de yaptım sabah 5:00 dolayında kalkıp 15 dk. sonra yola koyulmuştum. Tabii ki kahvaltı yapmadım. Gün doğumu 06:30 dolayında oluyor ve ben gün doğmadan orada olmam lazım. Şehir içinden Yedigöller'e giderken Bolu şehir çıkışına yakın bir bölgede bir fırın var. Burası aslında benim her Yedigöller'e giderken sürekli uğradığım yer. Aynı şekilde fırına uğrayıp yeni çıkmış sıcak simit ve poğaçalardan bolca aldım. İçecek stoğunu da yaptıktan sonra yola koyuldum. 5-10 km sonra Bolu'dan tamamen çıkmış oluyorum ve virajlı yollarda tek başıma devam ediyorum. Hava henüz karanlık o nedenle etrafı çok iyi görmüyorum, ama nerede ne olduğumu yıllardır gelip gittiğim için biliyorum. Birkaç tane küçük köyü

de geçtikten sonra daha orman ve virajlı yollarda devam ediyorum. Bu arada yolun hemen sağında "ikiz kardeşler" adını verdiğim kayın ağaçları var. İkili olarak yan yana duruyorlar. Şu an onları silüet olarak görüyorum ve selamlıyorum. Gün doğarken bu ikiz kardeşler harika bir görüntü veriyorlar. Yol toplamda 40-45 km kadar. Ben arabada sıcak simit poğaça ve ayranla kahvaltımı da yaptım. Yedigöller'e çok az kaldığını hissediyordum. Genel olarak güzel olan yol, son 4-5 km lik kısımda Arnavut kaldırım taşıyla döşeliydi. Ve ben o kısma gelmiştim.

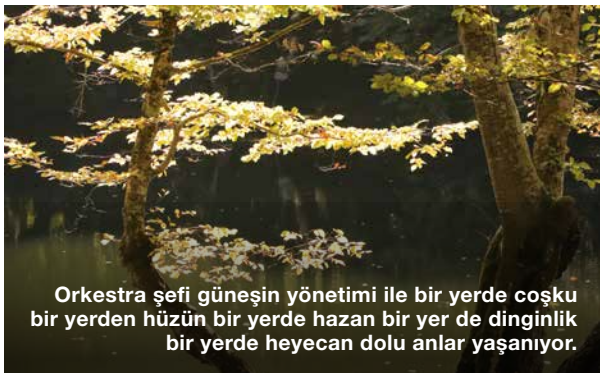
Bu kısımda yol genel olarak hafif iniş şeklinde seyrediyor. Arabanın camlarını da açarak ağaç dallarını hissederek, temiz ve serin havayı içime çekerek yolun son kısmını da tamamlayarak Yedigöller'e ulaştım. Yol boyu hiçbir taşıtla karşılaşmadım. Bu saatte o yolu kat eden tek kişi bendim. Dediğim gibi hafif iniş olan yolu tamamladım ve en aşağı kısım diyebileceğim yerde arabamı park ettim. Hava halen karanlık saat 06:00 ve gün doğumuna yaklaşık yarım saat var. Etrafta kurulmuş çadırları görüyorum. Bir kısmı halen uykuda bir kısımda uyanmış ve doğal ortamda kahvaltı hazırlıkları yapıyor. Bu bölgede aslında kalabileceğiniz bungalov tarzı konaklama yerleri var. Ama benim gibi son anda plan yapanlar için bu tesislerde yer bulmak zor olabilir. Yedigöller'in isimlerinden de bahsedeyim.



Aşağı plato dediğimiz bu kısmıda 3 göl bulunmakta; **Büyükgöl, Deringöl ve Seringöl. Kurugöl, Nazlıgöl, İncegöl ve Sazlıgöl**'de bir sonraki platoda olan birbirine yakın göllerdir. Bu göllerin hepsi çok güzel ama ben Büyükgöl ile parkuruma başlayacağım. Ketrinle beraber **Büyükgöl**'ün etrafında bir yürüyüşe başladım. Yürüyüş patikası göle sıfır mesafede veya yarım metre mesafede olan tek kişilik bir yol. Biraz dikkatli olmak lazım hava da karanlık olduğu için yavaş yavaş gidiyorum. Ama ina-

nılmaz bir mutluluk ve huzur veriyor bu ortam. Ağaçlar, orman, kuş sesleri gölün üzerindeki su buharlaşmasının sebep olduğu sis, gün doğumuna hazırlık yapıyor adeta. Muhteşem bir şova başlayacak, güneş doğmadı ama hafiften gün ağarmaya başladı. Orkestra şefi de güneş. Şu an ağaçların yaprakların yeşilini, kırmızısını, sarısını, turuncusunu, kahverengisini daha iyi seçebilmeye başladım. Gölün dinginliğinde bir de ortasında sis yükseliyor. Ben bu arada ilk turumu tamamladım. Ketrinle beraber birkaç kare poz aldık. Her deklanşöre bastığımda benim mutluluğum artıyor sanırım Ketrin'in de öyledir. Evet güneşinde çıkmaya başlamasıyla her santim yükselmesi ile her yaprakta her dalda her ağaçta suyun gölün her farklı noktasında farklı bir gösteri sergileniyor.

Her bir doğa ögesinin rolü farklı ama hepsi muhteşemler. Bir anda bir sürü yerde birden olmak istiyorum. Ketrinle beraber güneşin bu doğuş aşamasında gölün etrafında bir tur daha attık. Mutluluğumuz da arttı. Şimdi güneş doğmuştu gölün her tarafına güneş vuyordu, ve biz bir tur daha atmaya karar verdik.



Orkestra şefi güneşin yönetimi ile bir yerde coşku bir yerden hüzün bir yerde hazan bir yer de dinginlik bir yerde heyecan dolu anlar yaşanıyor.



Tüm ağaçlara, dallarla her şeye güneş ışınları geliyordu. Bunlar su da harika yansımalar oluşturuyordu. Bu turdan sonra Büyükgöl'ün sağında ve solunda aşağısında diyebileceğim **Deringöl** ve **Seringöl** etrafında da bir tur attık. Buralarda da benzeri gösteriler sergilemişti. Gölün yüzeyinde dökülen yapraklar ve su dokusundan kaynaklı farklı görüntüler var. Bu üç gölü de gezdikten sonra hafif yukarı doğru yürüyüş ile orman içinden geçiyorsunuz küçük akar ya da dere kenarını takip ederek, **Gülen Kayalar, Dilek Çeşmesi** ve Şelaleyi görebilirsiniz. Bundan sonraki yürüyüşümüz daha çok görsel amaçlı oluyor daha az fotoğraf çekiyoruz. Ama doğa muhteşem ışık muhteşem ağaçlar yapraklar her açıdan farklı güzel gözüküyor. Yukarı doğru yürüyüşle sırasıyla **Kurugöl** ve **Nazlıgöl**'ü geçtik. Nazlı gölün etrafında biraz uzaktan yürümek gerekli fark etmeden çamura saplanabiliyorsunuz. Sonrasında kalan iki gölümüz var daha yukarıda **İncegöl** ve **Sazlıgöl**. Bunlara



Tüm ağaçlara, dallarla her şeye güneş ışınları geliyordu. Bunlar su da harika yansımalar oluşturuyordu.

ulaşmak için ya Arnavut kaldırımlı ana yoldan yürüyebilirsiniz ya da göller arasındaki yapılmış olan ahşap merdivenlerden yürüyerek çıkabilirsiniz. Biraz efor gerektiriyor ve yorucu olduğunu söyleyebilirim.

Kalan son 2 gölü de gezdikten sonra parkurumu tamamlamıştım. Sonrasında ana yoldan yavaş yavaş yürüyerek arabayı park ettiğim alana ulaştım. Etraf hafiften kalabalıklaşmaya başlamıştı. Yeni gelen araç sayıları artmaya başladı ve park yeri dolmaya başladı. Bu alanda kafeterya büfe veya restoranda var. Buralarda oturup vakit geçirip bir şeyler yiyebilirsiniz. Ben bir çay ve dinlenme molası verdim burada. Saat 11 olmuştu burası iyice kalabalık olmadan çıkmaya karar verdim. Çünkü öğlen saatlerinden sonra trafik tıkanma noktasına geliyor ve Yedigöller'den çıkış Mengen yönünden veriliyor. Bu trafiğe kalmamak için dönüş yoluna geçtim. Ve sabaha karşı karanlık nedeni ile göremediğim yolu şimdi keyfini alarak sakin bir şekilde dönüyorum. Tabii ki dönüş yolunda **"ikiz kardeşler"** de mola verdim. Güneş ışıkları ile harika gözüküyorlardı ve çok mutlulardı. Bu mutluluklarını biraz yanlarında oturarak paylaştım. Sonra onlara da veda ederek dönüş yoluna devam ettim. Bundan sonrası İstanbul'a eve dönmekti

artık. Yaklaşık 3-4 saatlik bir yolculuktan sonra İstanbul'a eve ulaştım. Tüm bu yolculuğum yaklaşık 24 saat sürdü. Eve ulaştığımda çok az yorgunluk, hafif uykusuzluk, ve çok fazla mutluluk ve çok fazla huzur vardı içimde. Doğaya ve toprak anneye sonsuz teşekkürlerimle..

Bir sonraki 24 saat turunda görüşmek dileği ile...





ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR VE SANDIKLAR

- Akbank T.A.Ş.
- Anadolu Anonim Türk Sigorta Şti. (Sandık)
- Birleşik Fon Bankası
- Denizbank
- Esbank Eskişehir Bankası A.Ş.
- Fortis Bank A.Ş.
- QNB Finansbank
- Takas ve Saklama Bankası A.Ş.
- Şekerbank T.A.Ş.
- Şeker Sigorta A.Ş. Yardım Sandığı Vakfı
- T.C. Merkez Bankası
- T. Halk Bankası Genel Müdürlüğü (Devlet Memurları-657)
- T. İş Bankası A.Ş.
- T. Vakıflar Bankası T.A.O
- Yapı Kredi Bankası A.Ş.
- T.C. Ziraat Bankası A.Ş. Mensupları Emekli ve Yardım Sandığı
- Türk Telekom Vakfı Yardım Sandığı

ÖZEL SAĞLIK SİGORTA ŞİRKETLERİ

- Allianz Sigorta A.Ş.
- Ana Sigorta A.Ş.
- Anadolu Anonim Türk Sigorta Şirketi
- Ankara Sigorta Anonim Türk Sigorta Şirketi
- Arex Sigorta A.Ş.
- AXA Sigorta A.Ş.
- AvivaSa Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- Bupa Acıbadem Sigorta. A.Ş.
- Cigna Sigorta A.Ş.
- CompuGroup Medikal (CGM) A.Ş.
- Demir Hayat Sigorta A.Ş.
- Dubai Group Sigorta A.Ş.
- Doğa Sigorta A.Ş.
- Ethica Sigorta A.Ş.
- Eureka Sigorta A.Ş.
- Europ Assistance Türkiye
- Eurocross Assistance
- Fiba Emeklilik A.Ş.
- Generali Sigorta A.Ş.
- Groupama A.Ş.
- Gulf Sigorta A.Ş.
- İmece Destek Danışmanlık Hiz.
- Inter Partner Assistance-IPA
- Katılım Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- Magdeburger Sigorta A.Ş.
- Mapfre Sigorta A.Ş.
- Marm Assistance
- NN Hayat ve Emeklilik A.Ş.
- Neova Sigorta A.Ş.
- Ray Sigorta A.Ş.
- Sombo Japan Sigorta A.Ş.
- Türkiye Emeklilik ve Hayat Emeklilik A.Ş.
- Türkiye Sigorta A.Ş.
- Türk Nippon Sigorta A.Ş.
- Unico Sigorta A.Ş.
- Zürich Sigorta A.Ş.

OKULLAR

- Akatlar Anaokulu
- Altınbaş Üniversitesi
- Fen Bilimleri Nazmi Arıkan Koleji
- G. Mustafa Muzuri İ.Ö.O.
- Haliç Üniversitesi
- İhlas Kolejleri
- İstanbul Bilgi Üniversitesi
- Levent Anadolu Teknik Lisesi
- Ortaköy Anadolu MTAL
- Sınav Koleji
- Şişli Meslek Yüksekokulu
- Tarhan Koleji
- Uğur Okulları
- Yıldız Teknik Üniversitesi

ÖZEL ŞİRKETLER VE KURUMLAR

- Acme Holding
 - Albayraklar A.Ş.
 - Arcade Hotel
 - Artı Yaşam Card
 - Aktif Grup Şirketleri
 - APRIL Turkey Assistance (CORIS Dan.)
 - AGIS Turkey Assistance
 - Avrupa Konutları - Kale
 - Arkas Holding
 - Back-up Card
 - Barsan Lojistik
 - Boyner
 - Doğuş Elektrik Elektronik
 - Everest OSGB
 - Grand Cevahir Hotel ve Kongre Merkezi
 - Haber Global TV
 - Hilton Bomonti
 - İBİS Hotel
 - İhlas Holding ve Holding'e Bağlı Tüm Kuruluşlar
 - IRCICA (İslam, Tarih ve Kültür Araştırma Mr.)
 - İstanbul Hilton Bomonti Otel
 - Kahve Dünyası
 - Kristal Kola
 - LCW Mağazacılık
 - Mavi Jeans
 - Mercure Bomonti Otel İstanbul
 - Mirilayon Otel
 - Network Mağazacılık (SMP Marka Pazarlama)
 - PERPA
 - Samsung
 - Santa Farma İlaç
 - Shell Club Smart Card
 - Tekin İnşaat
 - Tudors Gömlekleri
 - Tursab
 - Türk Telekom Vitta Card
 - UPS Kargo
 - Yapıt İnşaat A.Ş.
 - Yaşar Kızılhan YMM
 - Yemeksepeti
- ## RESMİ KURUMLAR
- Bankacılık Düzenleme ve Denetleme Kurumu (BDDK)

- Boğaziçi Küçük ve Orta Ölçekli Mükellefler Grp. Bşk.
- Borsa İstanbul A.Ş (BIST)
- Darülaceze Başkanlığı
- İDO-İstanbul Deniz Otobüsleri
- D8 Sekreteryası
- İstanbul Adliye Sarayı
- İstanbul Anadolu Adliyesi
- İstanbul BELBİM A.Ş.
- İstanbul Beyoğlu Belediye Başkanlığı
- İstanbul Bölge Adliye Mahkemesi
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi
- İstanbul İl Emniyet Müdürlüğü
- İstanbul Kağıthane Belediye Başkanlığı
- İstanbul Şişli Belediyesi
- İstanbul Valiliği
- İŞKUR Şişli Hizmet Merkezi
- İSKİ A.Ş.
- Milli Saraylar
- PTT Genel Müdürlüğü Sağlık Yardım Sandığı
- Tasarruf Mevduatı Sigorta Fonu
- TBMM Çalışan Memurları ve Hak Sahipleri
- TBMM Milletvekilleri ve Hak Sahipleri
- T.C. Anayasa Mahkemesi Başkanlığı
- T.C. Danıştay Başkanlığı
- T.C. Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı ve Bakanlığa Bağlı Tüm Kurum ve Kuruluşlar
- T.C. Sosyal Güvenlik Kurumu
- T.C. Sayıştay Başkanlığı
- T.C. Şişli Kaymakamlığı
- T.C. Yargıtay Başkanlığı
- THY-Türk Hava Yolları
- TOKİ
- TRT Genel Müdürlüğü

SİVİL TOPLUM KURULUŞLARI

- Alucra Vakfı
- Hukukçular Derneği
- İLKSAN Genel Müdürlüğü
- İstanbul Eczacı Odası
- İstanbul Esnaf ve Sanatkarlar Odası (İSTESOB)
- İstanbul Kuyumcular Odası - İKO
- İMESOB
- İSMMMO
- İYMMO
- İstanbul 2 No'lu Baro
- İstanbul Sanayi Odası - İSO
- İstanbul Ticaret Odası - İTO
- İstanbul Teknik Üniversitesi Vakfı
- Kamu-Sen
- KİAŞ (Kuyumcukent İşletme A.Ş.)
- MESAM
- MEMUR-SEN
- T.C. İstanbul Muhtarlar Federasyonu Başkanlığı
- Türk Büro-Sen
- Müstakil İş Adamları Derneği-MÜSİAD
- Ordu Yardımlaşma Kurumu - OYAK
- RUBAFED
- TÜRGEV
- TUGVA
- TESYEV
- Yeşilay Vakfı

Detaylı Bilgi İçin

0212 314 14 14

www.turkiyehastanesi.com

Her Yaş için Sağlıklı Yaşam **CHECK-UP**



Check-Up Paketlerimiz

PREMIUM KADIN CHECK-UP PAKETİ

PREMIUM ERKEK CHECK-UP PAKETİ

ÇOCUK SAĞLIĞI CHECK-UP PAKETİ

KARDİYOLOJİ CHECK-UP PAKETİ

MENOPOZ CHECK-UP PAKETİ

DETAYLI BİLGİ VE
RANDEVU İÇİN

0212 314 17 85
www.turkiyehastanesi.com