

GÜVENİN

Güven Sağlık Grubu • Sağlıklı Yaşam Dergisi • Sayı: 03 • Yıl: 2021

Aşırı Terlemeye Son

*Daha Konforlu
Bir Yaşam
İçin*

Check-Up Hayat Kurtarıyor!

*Erken Teşhis ile
Tedavi
Kolaylaşıyor*

Yeni Normalde SAĞLIĞIN Geleceği

Bağışıklık İçin Tüyolar

*Bağışıklık Sisteminin
Şifreleri Bağırsaklarda*



Pandemi Döneminde

Kronik Hastalıkların Takibi

*Onkolojik Hastalıkların Takibi • Diyabet Takibi
Kalp Hastalıklarının Takibi • Romatolojik Hastalıkların Takibi*



Güven Hastanesi

Şimşek Sokak No: 29
KAVAKLIDERE

Güven Çayyolu Sağlıklı Yaşam Kampüsü

Alacaatlı Caddesi No: 15 ÇAYYOLU

XIII.

Dr. AYSUN - AHMET KÜÇÜKEL TIP ÖDÜLLERİ

2021

Güven Sağlık Grubu olarak 48 yıllık deneyimimiz ile Türk Hekimlerini yüksek nitelikli bilimsel araştırmalara özendirilmeye ve desteklemeye devam ediyoruz.

**GENÇ ARAŞTIRMACI
PROJE DESTEK ÖDÜLÜ** _____ ₺**15.000**

**EN İYİ BİLİMSEL
ARAŞTIRMA ÖDÜLÜ** _____ ₺**20.000**

- Dahili Bilimler
- Cerrahi Bilimler
- Temel Tıp Bilimleri

Son Başvuru Tarihi
5 Mart 2021 -17.00'ye kadar

444 9494

www.guven.com.tr



 **GÜVEN**



GÜVEN®

Güven Hastanesi A.Ş. Adına Sahibi
BANU KÜÇÜKEL

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
SEVGİ TUNA ACER

Yayın Kurulu Direktörü
DR. C. GENCO ÇETİNKANAT

Kurumsal Pazarlama Direktörü
TUĞBA ARIZ

Genel Yayın Yönetmeni
SEÇİL ÖZER TAŞTAN

Marka Yönetimi Sorumlusu
SELÇUK GÜLOĞLU

Görsel İletişim Tasarımcısı
BUKET EKİNCİ

Web Yazılım Geliştirme Uzmanı
TAYLAN KOCA

Reklam ve Kurumsal İlişkiler Sorumluları

YAŞAR ÖCAL
SERKAN DEVECİ

OKTAY ÇETİN
HAMDİ YAVUZ

AHMET ÇAY
EMRAH İNANÇ

SERTAÇ BURAK ÖZTANER
HAZAL VARLI

İçerik ve Tasarım
BAHA GÜLTEKİN
MAGAZINE PUBLISHING

Baskı

EVOS BASIM YAYIN İNŞ. SAN. LTD. ŞTİ.

İstanbul Yolu 7. Km. Necdet Evliyagil Sok. No:24

Batıkent/Ankara

Tel: 0312 278 08 24

Basım Tarihi

04/03/2021

Yönetim Yeri

Remzi Oğuz Arık Mah. Paris Cad. No: 58

Çankaya-ANKARA

Tel: 444 94 94

Yayın Türü

YAYGIN SÜRELİ

3 ayda bir yayınlanır

www.guven.com.tr

GÜVENin bir **Baha Gültekin** Prodüksiyonudur





Nüket Küçükkel Eyberci

Güven Sağlık Grubu
İcra Kurulu Başkanı



Banu Küçükkel

Güven Sağlık Grubu
Yönetim Kurulu Başkanı

Sağlıklı Günlere Güven'le

Değerli Misafirlerimiz,

Kayıplar verdiğimiz, acılar ve üzüntülerle boğuştuğumuz ama bir yandan da; umudumuzu yitirmeden ve birbirimize kenetlenerek belirsizliklerle mücadele ettiğimiz bir yılı geride bıraktık. Bu zorlu süreçte, bir an olsun yılmadan, büyük bir özveri ile mücadele veren tüm sağlık çalışanımıza minnettarız.

Dünyanın ortak kaderi haline gelen pandeminin neden olduğu endişelerimiz yakın gelecekte nihayete erecek gibi görünmese de, bilimin ve teknolojinin ışığında muazzam bir hızla tamamlanan aşı çalışmaları gelecek güzel günlere olan inancımızı artırdı. Güven Sağlık Grubu olarak; sağlık çalışanlarımız için Covid-19 pandemik aşılmasını ilk günü itibarıyla başlattık ve titizlikle tamamladık. Aşının tüm dünyayı etkileyen pandemiye sonlandırmasını ve sağlıklı günlere Güven'le kavuşmayı temenni ediyoruz.

Hayatımızdaki köklü değişiklikleri beraberinde getiren bu zorlu süreç, sağlık alışkanlarımızı da değiştirdi. Çoğu kişi “Enfeksiyon kaparım!” endişesiyle hastanelerden uzak kalmayı tercih etse de, Sağlık Bakanlığının önerileri doğrultusunda her türlü önlemi alan ve tüm hijyen kurallarına uyan hastanelerden uzak kalmak çok da doğru bir yaklaşım değil. Pandeminin yarattığı kaygılar nedeniyle sağlık ihtiyaçlarının ertelenmesi, gelecekte istenmeyen sağlık sorunlarını beraberinde getirebilir. Yapılan araştırmalar özellikle kronik hastalığı olan, rutin takip ve tedavilerini erteleyen kişilerde uzun vadede istenmeyen sağlık sorunlarının görülebileceğini ortaya koyuyor. Durum böyleyken, biz de dergimizin yeni sayısında “Pandemi Sürecinde Kronik Hastalıkların Takibi” konusunu detaylarıyla ele aldık. Kardiyoloji, onkoloji, romatoloji ve endokrinoloji gibi neredeyse tamamı kronik seyreden hastalıkların takibini yapan branşların alanında uzman hekimleri, bu süreçte dikkat edilmesi gerekenleri sizler için anlattı. Dosya konumuzun yanı sıra; kadın, çocuk, yenidoğan sağlığına ve sağlığın geleceğine dair merak edilen pek çok konuyu sizler için sayfalarımıza taşıdık.

2021 pandeminin gölgesinde ama yine, yeni ve yeniden umutlarla başladığımız bir yıl oldu. Yılın başında yanan bu umut ateşinin, yıl boyunca duyacağımız iyi haberlerle artarak devam etmesini ve tüm dünyayı aydınlatmasını yürekten diliyoruz.

İyi okumalar dileriz.

içindekiler



6 CHECK-UP ERKEN TEŞHİSLE HAYAT KURTARIYOR

Düzenli check-up'ın önemini vurgulayan Güven Hastanesi İç Hastalıkları Bölümünden Uzm. Dr. Bekir Yazan, hangi hastalıkların erken teşhisinin check-up ile yapılabildiğini, check-up için en ideal zamanı, check-up öncesi yapılması gereken hazırlıkları sizler için anlattı.

10 PANDEMİ KANSERİN ERKEN TEŞHİS EDİLMESİNE ENGEL OLMASIN

Güven Hastanesi Onkoloji Bölümünden Prof. Dr. Deniz Yamaç, kanser hastalarının pandemi döneminde nelere dikkat edilmesi gerektiği ve kontrol aksamasının nelere yol açabileceği sorularını sizler için cevapladı.

12 PANDEMİ SÜRECİNDE DİYABET TAKİBİ UZAKTAN ERİŞİMLE DE YÜRÜTÜLEBİLİR

Güven Çayyolu Cerrahi Tıp Merkezi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bölümünden Doç. Dr. Cüneyd Anıl, diyabette düzenli takibin önemini, hastaların pandemide alması gereken önlemleri ve dijital uygulamalarla uzaktan hasta takibinin nasıl yapıldığını sizler için anlattı.

16 KALP HASTALARI DÜZENLİ TAKİPLERİNİ İHMAL ETMEMELİ

Güven Hastanesi Kardiyoloji Bölümünden Prof. Dr. Mehmet Emin Korkmaz, kalp rahatsızlıklarında düzenli takibin önemini ve pandemi döneminde kalp hastalarının nelere dikkat etmesi gerektiğini sizler için anlattı. Korkmaz, kalp hastalarının Covid-19, influenza ve zatürre aşısı olmasının da hayati önem taşıdığını söyledi.



20 ROMATOLOJİK HASTALIĞI OLANLAR İLAÇLARINI BIRAKMAMALI

Güven Hastanesi Romatoloji Bölümünden Prof. Dr. Umut Kalyoncu, özellikle pandemi döneminde bağışıklık sistemini baskılayan ilaçları bırakan romatoloji hastalarına dikkat çekerek ilaçların önemini vurguladı.

24 EV İZOLASYONUNDAKİ DEMANS HASTALARI İÇİN PSİKOSOSYAL UYGULAMALAR

Demans hastaları için pandemi döneminde eve kapanma nedeniyle psikososyal uygulamalar önem kazandı. Psikososyal uygulamaları ve evde kalan demans hastalarının zamanlarını nasıl değerlendirmesi gerektiğini Güven Çayyolu Sağlık Yaşam Kampüsü Sosyal Hizmet Uzmanı Buse Buket Şener, sizler için kaleme aldı.



28 AŞIRI TERLEMENİN ÇÖZÜMÜ CERRAHİ YÖNTEMDE

Primer hiperhidrozis hakkında merak edilen her şeyi Güven Hastanesi Göğüs Cerrahisi Bölümünden Prof. Dr. Berkant Özpolat sizler için açıkladı.

32 BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ŞİFRELERİ BAĞIRSAKLARDA

Güven Çayyolu Cerrahi Tıp Merkezi Sağlıklı Yaşam Danışmanı Prof. Dr. Meltem Yalınay, bağışıklık sistemi denildiğinde akla gelen; bağırsak florası, mikrobiyota, prebiyotik, probiyotik ve mikrobiyom analizi gibi kavramlara ilişkin sorularımızı sizler için yanıtladı.

36 PANDEMİ SÜRECİNDEN GÜVEN'LE GÜÇLENEREK ÇIKIYORUZ

Güven Hastanesi Genel Müdürü Sevgi Tuna Acer ile pandemi sürecinde hastane yönetimi, organizasyon şemasındaki değişikliklerle kurumun yeni dönemdeki hedefleri ve kurumsallaşma yolculuğunda atılan adımlara dair bir söyleşi gerçekleştirdik.

40 BAĞIŞIKLIKTA BESLENME VE HAREKET ANNE SÜTÜ KADAR ÖNEMİ

Güven Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümünden Uzm. Dr. Reyhan Erol, çocuklarının güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmasını isteyen ebeveynlere tavsiyelerde bulundu.

44 SİNDİRİM SİSTEMİNE YAKIN BİR BAKIŞ: ENDOSKOPIK ULTRASONOGRAFİ

Endoskopik ultrasonografinin kullanım alanlarını ve bu işlemin nasıl yapıldığını Güven Sağlık Grubu Medikal Direktörü ve Gastroenteroloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Dilek Oğuz ile konuştuk.

46 TANI VE TEDAVİ AMAÇLI KULLANILAN HİSTEROSKOPI HASTALARA KONFOR SAĞLIYOR

Güven Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümünden Doç. Dr. Şadımın Kıykaç Altınbaş, histeroskopi işlemi ile ilgili merak edilen konulara sizler için açıklık getirdi.

50 LAPAROSKOPIK AMELİYATLA DAHA AZ ACI VE HIZLI İYİLEŞME MÜMKÜN

Güven Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölüm Başkanı Doç. Dr. Ömer Lütfi Tapısız jinekolojik hastalıkların tedavisinde uygulanan laparoskopik ameliyatlara ilişkin bilgi verdi.



54 YENİ NORMALDE SAĞLIĞIN GELECEĞİ

Pandemi sürecinde başarılı projelere imza atan Güven Future'un Genel Müdürü Tolga T. Tuncer ile; online doktor, dijital kronik hastalık takibi çözümleri ve yeni normalde sağlığın geleceğine dair bir söyleşi gerçekleştirdik.

58 YENİDOĞANLARA DAİR MERAK ETTİĞİNİZ HER ŞEY

Güven Hastanesi Yenidoğan Yoğun Bakım Bölümünden Uzm. Dr. Funda Eroğlu; merak edenler ve anne baba adayları için yenidoğan bebeklerin bakımında nelere dikkat edilmesi gerektiğini anlattı. Eroğlu, ayrıca ebeveynlere yenidoğan bebeklerin duygusal gelişimleri açısından yardımcı olabilecek önerilerde de bulundu.



62 "DİSİPLİNİ VE ÇALIŞKANLIĞI DR. AYSUN KÜÇÜKEL'DEN ÖĞRENDİK"

Güven Sağlık Grubunun emektar çalışanlarından olan ameliyathane hemşiresi Aysel Terzioğlu ile 32 yıl önce ameliyathanede başlayan, bugün aynı disiplin ve heyecanla devam eden kariyer yolculuğu ve anıları üzerine bir sohbet gerçekleştirdik.

Pandemi Döneminde KRONİK HASTALIKLARIN TAKİBİ

Onkolojik Hastalıkların Takibi • Diyabet Takibi
Kalp Hastalıklarının Takibi • Romatolojik Hastalıkların Takibi
Sayfa 10-28



Check-Up

Erken Teşhisle

Hayat Kurtarıyor

PEK ÇOK HASTALIĞIN ERKEN TANISINI MÜMKÜN KILAN VE BÖYLECE BELİRTİ VERMEDEN İLERLEYEN HASTALIKLARIN TEDAVİSİNE OLANAK SAĞLAYAN CHECK-UP HAKKINDA MERAK ETTİKLERİNİZİ GÜVEN HASTANESİ İÇ HASTALIKLARI BÖLÜMÜNDEN UZM. DR. BEKİR YAZAN AÇIKLADI. DÜZENLİ CHECK-UP'IN ÖNEMİNİ VURGULAYAN YAZAN, HANGİ HASTALIKLARIN ERKEN TEŞHİSİNİN CHECK-UP İLE YAPILABİLDİĞİNİ, CHECK-UP İÇİN EN İDEAL ZAMANI, CHECK-UP ÖNCESİ YAPILMASI GEREKEN HAZIRLIKLARI SİZLER İÇİN ANLATTI.

Check-up nedir?

Check-up, genel sağlık taraması ya da sağlık kontrolü olarak tanımlanan; kişilerin sağlık sorunu yaşamadan, olası genetik, metabolik ve çevresel hastalıkların erken dönemde tespit edilerek önlem alınması ve kontrol edilmesini amaçlayan sağlık taramalarının tümüdür. Yaş, genetik ve çevresel faktörler göz önünde bulundurularak, kişilerin taşıdığı riskler ve hastalık eğilimleri önceden tespit edilebilmektedir.

Düzenli check-up yaptırmanın önemi nedir?

Tibbin esas amacı önleyici ve koruyucu hekimliktir. Tedavi edici hekimlik daha zor bir süreçtir. Check-up ile ailesel yatkınlık,

alışkanlıklar veya yaşam tarzından kaynaklanan yüksek risk faktörleri tespit edilerek, erken teşhis ve tedavi ile yaşam süresi ve yaşam kalitesi artırılabilir. Düzenli check-up, çoğu durumda erken teşhis için tek seçenek olma özelliğini taşımaktadır. Sonrasında alınacak önlem ve tedavilerle, çoğu hastalığın riski en aza indirgenir ve tedaviler kesin olarak yapılabilir.

Düzenli check-up yaptırarak hangi hastalıklardan korunabilir ya da hangi hastalıkların erken teşhis edilmesini sağlayabiliriz?

Öncelikle genetik hastalıkların tespiti ve izlenmesi sağlanır. Diyabet, kolesterol ve trigliserid yüksekliği, tiroit hastalıkları, hipertansiyon,

koroner kalp hastalığı, anevrizma, kilo ve beslenme problemleri, metabolik hastalıklar, bazı kanserler (meme, kolon, tiroit, akciğer, cilt kanseri vb.), jinekolojik ve nörolojik hastalıklar erken tanıyla tespit edilir. Böylece bu hastalıkların tedavi ve takiplerine erken dönemde başlanabilir.

Kişinin check-up yaptırmasının gerekliliği neye göre belirleniyor? Yaş ve cinsiyet burada önemli bir faktör mü?

Check-up kişiye özel olmalıdır. Yaş ve cinsiyet, şikâyetler, alışkanlıklar, ailede bulunan risk faktörleri, yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları, ilaç kullanımı gibi tüm faktörler göz önünde bulundurularak check-up



Uzm. Dr. Bekir Yazan
Güven Hastanesi
İç Hastalıkları Bölümü

programı düzenlenmelidir. Çocukluk çağında yapılan check-up programlarının dışında, genelde erişkinlerde 40 yaş altı ve üstü şeklinde bir sınır belirliyoruz ve içeriği de buna göre değişiklik gösteriyor. Genel check-up dışında; ürolojik, kardiyolojik, nörolojik, endokrin, onkolojik ve sporcu check-up'ı gibi alt gruplar da bulunmaktadır.

Check-up yaptırmak için en ideal zaman nedir? Ne sıklıkla yaptırmalıyız?

Erişkinlerin yılda bir kez check-up yaptırmasını öneriyoruz. Bu da yılın herhangi bir döneminde olabilir. Eğer yapılan check-up sonucunda risk faktörleri varsa, diyet ve tedavi düzenlenmişse belirli aralıklarla (3-6 ay) kontroller planlanır.

Check-up yapılırken öncesinde herhangi bir hazırlık yapılıyor mu? Check-up yaptırmaya gelirken nelere dikkat etmeliyiz?

Check-up sırasında çok çeşitli tetkikler yapıldığından test

sonuçlarının yanlış çıkmaması için uymamız gereken bazı kurallar var. 8-10 saat öncesinde bir şey yememek gerekiyor. Bir gece öncesinde ise alkol alınmamalı, ağır ve yağlı yemekler tüketilmemelidir. Vitamin, demir içeren ilaçlar ve aspirin gibi kan sulandırıcılar kullanılıyorsa, check-up yaptırmadan 5 gün önce alınması durdurulmalıdır. Son 72 saat içerisinde aşırı fiziksel aktivite ve egzersizden uzak durulması gerekir. Eğer enfeksiyon bulgusu varsa sağlık kontrolünün ertelenmesi uygun olacaktır. Aynı şekilde menstrüasyon dönemindeki kadınlarda da eğer acil bir şikayet yoksa sağlık kontrolünün ertelenmesi faydalı olacaktır. Hamilelik durumu ya da şüphesi varsa kontrole gelindiğinde belirtilmelidir. Efor testi gibi bazı testlerde gerektiği için rahat kıyafet ve ayakkabılar tercih edilmelidir. Görüntüleme tetkiklerinde görüntüyü etkilediği için takı ve aksesuarın olmaması daha iyi sonuç verecektir. Son olarak check-up yaptıracak hastalardan kullandıkları ilaçları mutlaka yanlarında getirmelerini ve varsa eskiye ait tetkik sonuçlarını bizimle paylaşmalarını istiyoruz.

“

CHECK-UP KİŞİYE ÖZEL OLMALIDIR. YAŞ VE CİNSİYET, ŞİKÂyetLER, ALIŞKANLIKLAR, AİLEDE BULUNAN RİSK FAKTÖRLERİ, YAŞAM TARZI, BESLENME ALIŞKANLIKLARI, İLAÇ KULLANIMI GİBİ TÜM FAKTÖRLER GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULARAK CHECK-UP PROGRAMI DÜZENLENMELİDİR. ÇOCUKLUK ÇAĞINDA YAPILAN CHECK-UP PROGRAMLARININ DIŞINDA, GENELDE ERİŞKİNLERDE 40 YAŞ ALTI VE ÜSTÜ ŞEKLİNDE BİR SINIR BELİRLİYORUZ VE İÇERİĞİ DE BUNA GÖRE DEĞİŞİKLİK GÖSTERİYOR. GENEL CHECK-UP DIŞINDA; ÜROLOJİK, KARDİYOLOJİK, NÖROLOJİK, ENDOKRİN, ONKOLOJİK VE SPORCU CHECK-UP'İ GİBİ ALT GRUPLAR DA BULUNMAKTADIR.

”

Evinde Güven'desin

Siz evinizde Güven'de olun.
İhtiyacınız olduğunda uzman
sağlık kadromuz ile biz size gelelim.

HEKİMLİK HİZMETLERİ

HEMŞİRELİK HİZMETLERİ

FİZİK TEDAVİ HİZMETLERİ

TIBBİ REFAKAT HİZMETLERİ

BESLENME VE DİYET HİZMETLERİ

EVDE BAKIM DESTEK HİZMETLERİ

EĞİTİM VE DANIŞMANLIK HİZMETLERİ

Güven Evde Bakım ve Mobil Sağlık Hizmetleri ile size bir telefon kadar yakınız.



Detaylı bilgi ve randevu için:

7/24 Telefon
444 9494

Mesai Saatleri İçinde
0312 457 35 66

www.guven.com.tr





PANDEMİ

Kanserin Erken Teşhis Edilmesine Engel Olmasının

KANSER TEDAVİLERİNDEN BAŞARILI SONUÇLAR ELDE ETMENİN YOLU ERKEN TEŞHİSTEN GEÇİYOR. BUNUNLA BİRLİKTE, COVID-19 PANDEMİSİ NEDENİYLE ERTELENEN KONTROLLER, ONKOLOJİK HASTALIKLARIN TANI VE TEDAVİ SÜREÇLERİNDE AKSAMALARA NEDEN OLUYOR. BU AKSAMALAR DA SİNSİCE İLERLEYEN ONKOLOJİK HASTALIKLARIN ERKEN TEŞHİS OLANAĞINI ORTADAN KALDIRARAK, TEDAVİDEN İSTENİLEN SONUÇLARIN ELDE EDİLMESİNİ ENGELLİYOR. GÜVEN HASTANESİ ONKOLOJİ BÖLÜMÜNDEN PROF. DR. DENİZ YAMAÇ, KANSER HASTALARININ PANDEMİ DÖNEMİNDE NELERE DİKKAT ETMESİ GEREKTİĞİ VE KONTROL AKSAMASININ NELERE YOL AÇABİLECEĞİ SORULARINI SİZLER İÇİN CEVAPLADI.

Kanserde erken tanı önemli mi?

Kanserde erken teşhis hastalığın gidişatını çok etkiler. Birçok kanser türünde tedavide cerrahinin yeri önemlidir ve erken tanı konması durumunda genellikle pek çok kanser hastası ameliyatla sağlığına kavuşarak başka bir tedavi almadan yaşamına sağlıklı devam edebilir. Bazı kanser türlerinde ameliyat sonrasında ek tedavilerin katkısı

da gösterilmiştir. Bunların arasında öncelikle meme kanseri gelmektedir. Ameliyat sonrası tümörün tipine göre ağızdan verilen bazı tedaviler olabilir. Covid-19 enfeksiyonu döneminde hastanelerde enfeksiyon kapma riski olduğunu düşünen bazı hastalar, bedenlerinde fark ettikleri değişiklikler için hastanelere başvurmayarak erken tanı konma şansını ne yazık ki yitirdiler.

Pandemi döneminde kanser hastalarının tedavilerinde aksama oldu mu?

Pandeminin ilk aylarında kanser tanısıyla başvuran her hastaya tedavi başlandı. Hastanemizde gerekli önlemler alınarak, tanı alan ve tedavisinde gecikme olmaması gereken tüm kanser vakaları için gerekli operasyonlar, gerçekleştirilmeye devam etti.

Onkoloji kliniklerinde hastalara düzenli kemoterapi hizmeti vermeyi sürdürdük. Radyoterapi hizmeti de aksatılmamaya çalışıldı. Ancak bu dönemde, hastaların yaşadıkları kaygılar nedeniyle yeni başvuruların azaldığını söyleyebiliriz.

Kanser hastalığında düzenli takibin önemi nedir?

Kanser hastalarının düzenli takibi; hastalığın riskine ve ilk yakalandığı evreye göre değişiklik gösterir. Hastalarımız ilk görüşmede; düzenli takiplerin nasıl ve hangi sıklıkta olacağı konusunda bilgilendirilmektedir. Pandemi döneminde ise özellikle onkoloji kliniklerinde gerekli önlemler alınarak; düzenli takip ve tedavi süreçlerine devam edilmiştir. Önlemler arasında hasta yakınlarının ve hastaların maske kullanarak servislere gelmesi, kendi işini yapabilen hastaların yakınlarının hastane dışında beklemesi, kemoterapi almakta olan hastaların yakınlarının kemoterapi ünitesine girmemesi sayılabilir.

Kanser hastaları hangi periyotlarda uzman doktor kontrolüne gitmelidir?

Kanser tanısı alan hastalar, hastalığın seyrini ilk aşamada kendi doktorlarıyla konuşmalıdır. Hastalık sürecinde sağlıklı olan hastaların bu süre uzadıkça kontrol aralıkları açılır. Başlangıçta 3 ila 6 ayda bir olan kontroller zamanla yılda bire çıkabilir. Tabii aktif tedavi almakta olan hastalar doktorlarının çizdiği plana göre belirlenen zaman aralıklarında hastaneye başvurmalıdır.

Pandemi döneminde kanser hastalarının rutin kontrollerini daha güvenli şekilde yaptırabilmeleri için neler tavsiye edersiniz?

Yeni tanı almış, hastalıklarının ilk 2 yılında olan hastaların hastalık süreçleriyle ilgili kaygıları henüz geçmediği için, bu gruptaki hastalarımız düzenli kontrollerine pandemi sürecinde de gelmeye çalışıyorlar. Onkoloji hastaları bu süreçte doktorlarıyla önce online görüşmeler yapıp kontrollerinde hangi tetkiklerin yapılması gerektiğini netleştirebilirler. Daha sonra tetkikler için hastaneden randevu alarak, hastanede geçirecekleri süreyi en aza indirebilirler. Çoğu hastane pandemi sürecinde doktorlarla uzaktan görüşmeyi kolaylaştıran yöntemler geliştirdi. Bizim hastanemizde de pandeminin başında hastalarımızın hizmetine sunulan "Online Doktor" altyapısı sayesinde hastalarımızın kaygılarını uzaktan görüşmelerle giderebiliyoruz. Hastalarımızın bu süreçte yakınmalarını göz ardı etmemeleri önem taşıyor.

Bu süreçte kanser tanısı alan hastaların nelere dikkat etmesi gerekiyor?

Pandemi nedeniyle hastaneye başvurmaktan kaçınan hastaların, özellikle kendi hastalıklarıyla ilgili olabilecek bazı yakınmalara dikkat

KANSER HASTALARININ DÜZENLİ TAKİBİ; HASTALIĞIN RİSKİNE VE İLK YAKALANDIĞI EVREYE GÖRE DEĞİŞİKLİK GÖSTERİR. HASTALARIMIZ İLK GÖRÜŞMEDE; DÜZENLİ TAKİPLERİN NASIL VE HANGİ SIKLIKTA OLACAĞI KONUSUNDA BİLGİLENDİRİLMEKTEDİR.

etmeleri gerekir. Örneğin; meme kanseri takibinde olan hastaların, uzun süren herhangi bir şikayetlerini (kemik ağrısı, öksürük, nefes darlığı vb.) dikkate almaları gereklidir ve gecikmeden hastaneye başvurmaları önemli olabilir. Hastalığında erken evre tanısı olan ve takiplerinde 2-3 yılı sağlıklı geçirmiş olan hastaların bir yakınmaları yoksa doktorlarıyla irtibat halinde olarak pandeminin yatışacağı ayları beklemeleri de uygun olabilir.



Prof. Dr. Deniz Yamaç
Güven Hastanesi
Onkoloji Bölümü



Pandemi Sürecinde

Diyabet Takibi

Uzaktan Erişimle de Yürütülebilir

YAŞAM BOYU YAKIN TAKİP GEREKTİREN DİYABET YANI ŞEKER HASTALIĞI DA PANDEMİ SÜRECİNDE DÜZENLİ KONTROLLERİ AKSATILAN KRONİK HASTALIKLAR ARASINDA YER ALIYOR. GÜVEN ÇAYYOLU CERRAHİ TIP MERKEZİ ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA HASTALIKLARI BÖLÜMÜNDEN DOÇ. DR. CÜNEYD ANIL, DİYABETTE DÜZENLİ TAKİBİN ÖNEMİNİ, HASTALARIN PANDEMİDE ALMASI GEREKEN ÖNLEMLERİ VE DİJİTAL UYGULAMALARLA UZAKTAN HASTA TAKİBİNİN NASIL YAPILDIĞINI SİZLER İÇİN ANLATTI.

Diyabet hastalığında düzenli takibin önemi nedir?

Diyabet, bilindiği gibi kan şekeri yüksekliği ile seyreden ama metabolizmanın protein ve yağ gibi diğer bileşenlerinin de etkilendiği kronik bir rahatsızlıktır. Önemli bir metabolik sorun olan şeker hastalığı, nihayetinde organ sistem hasarları yapar ve sağlığı olumsuz etkiler. Hastaların yaşam kalitesini düşürür. Kronik bir rahatsızlık olduğu için de düzenli takip edilmesi gerekir. Erken dönemde çok sinsi seyreden bir hastalıktır. Hasta, herhangi bir şikayeti olmadığı için hastalığın farkına bile varmaz, ama zaman içinde organ sistem bozuklukları gelişerek, geri dönüşü mümkün olmayan sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Bu açıdan şeker

hastalığının takibinde düzenli kontroller büyük önem taşımaktadır.

Hangi periyotlarla kontroller yapılmalı? Düzenli takiplerde hangi testlerden ve uygulamalardan faydalanılıyor?

Diyabet takibinde kullandığımız temel testler kan testleridir. Kan şekeri ortalamasını gösteren, “Hemoglobin A1c” adı verilen özel bir parametre var. Bizim için en önemli test bu. Geriye dönük üç aylık şeker ortalamasını veriyor. Hastanın durumuna göre üç ayda bir ya da daha seyrek olarak bu testin sonucuna bakmamız gerekiyor. Ayrıca laboratuvar ortamında kan şekeri takibi de önemli, ancak daha sıkı takip edilmesi gereken hastalar da olabiliyor. Onların da

evde kendi glukometreleriyle kan şekeri takiplerini yapmalarını ve bize iletmelerini istiyoruz.

Bunlar dışında genel diğer biyokimyasal parametreler; kan yağlarının, böbrek karaciğer fonksiyonlarının, belli vitaminlerin düzenli periyotlarda değerlendirilmesi diyabet hastalarında önemli. Bunlara da kanda bakıyoruz. Bunların yanı sıra, idrar tetkiki de belli aralıklarla yapılmalı, bunun sıklığına da hastanın durumuna göre karar veriyoruz. Düzenli kontrol periyotları hasta bazında değişiklik gösteriyor. Bu süre bazen üç aya kadar iniyor, bazen de daha seyrek aralıklarla yapılabilir. Tüm bunların dışında, şeker hastalarının düzenli göz muayenesi yaptırılmaları da gerekiyor.



Doç. Dr. Cüneyd Anıl
Güven Çayyolu
Endokrinoloji Bölümü

Diyabet hastalarımızı en kötü ihtimalle yılda bir ama bazen daha sık, göz için bir incelemeye mutlaka yönlendiriyoruz. Ortaya çıkan durumlara göre, multidisipliner bir yaklaşımla başka tetkikler ya da başka birimlerde muayene olmalarını da isteyebiliyoruz.

Pandemi dönemini düşündüğümüzde kontrollerin aksaması ne gibi sorunlara yol açar? Diyabet hastaları bu dönemde nelere dikkat etmeli?

Diyabetli hastalarımızın kontrollerinin aksaması, kan şekeri ayarlarını bozacaktır. Kan şekeri ayarsızlığı, kısa ve uzun vadede önemli sorunlara yol açar. Pandemi ile beraber düşündüğümüzde herhangi bir mikrobik hastalık, en düzenli hastalarda bile kan şekeri ayarını bozuyor. Bu da değişik komplikasyonları hızlandırıyor. Covid-19 gerçekten ciddi bir enfeksiyon ve inflamasyon, çok ciddi bozukluklara yol açabiliyor. Muhtemelen diyabetli hastalarımız, bu virüsü daha kolay alıyorlar. Daha önemlisi, diyabet zaten kan şekeri ayarsızlığı nedeniyle genel olarak

bir bağımsızlık zafiyeti yaratabiliyor. Bundan dolayı viral yük, yani bireyin aldığı virüs yükü daha fazla olabiliyor. Hastaneye daha fazla yatış gerekebiliyor, yoğun bakıma yatış ihtiyacı artabiliyor. Mekanik ventilasyon ihtiyacı artabiliyor ve maalesef daha fazla hayat kaybıyla sonuçlanabiliyor. Her türlü kronik hastalıkta virüsü hiç almamak daha önemli. Virüsü almamak için el hijyenini, maskeyi ve mesafeyi diyabet hastalarımızda çok daha fazla vurguluyoruz. Zorunda kalmadıkça dışarı çıkmamalılar. Eğer diyabet hastamız kontrollü ise, periyodik kontrollerini erteletebilir. Buradaki en önemli ayrıntı, kan şekeri takiplerini düzenli yapmalılar. Mümkünse hekimlerine uzaktan erişmeye çalışmalılar. Kan şekerinin düzenli gitmesi için yaşam tarzı düzenlemeleri, diyet ve egzersiz çok büyük önem taşıyor. İlaçlarını düzenli kullanmaları da önemli. Bir şekilde virüs alındıysa mutlaka hekimlerine ulaşmalılar. Buradaki en önemli ayrıntılardan biri; ilaç düzeni değişikliği veya, hap kullananlarda insüline geçiş gerekebilir. Bunlar uygun ve gerekli şekilde yapılmazsa, Covid-19'a yakalanan diyabet

hastasında ileri komplikasyonlar hızlı bir şekilde gelişebiliyor.

“Hekime uzaktan erişim” dediniz. Bunu biraz açabilir misiniz? Online doktor böyle dönemlerde diyabet hastalarına ne gibi faydalar sağlıyor?

Özellikle bu tip dönemlerde, uzaktan hekime ulaşma konusu çok daha önem taşıyor. Hastanemizin “Güven Online Doktor” hizmeti sayesinde hastalarımızı riske atmadan bu süreçleri yönetebiliyoruz. Önceden takip ettiğimiz hastalar, kan şekeri ölçümlerini bize bu sistemle bildirebiliyorlar. Kan testi alınması gerektiği zaman, hastaneye gelmeden evde bakım hizmetlerimizle testlerini evde yaptırabiliyorlar. Hastalarımızla yaptığımız online görüşmelerle kan şekeri gidişatlarını evdeki ölçümlerle bize bildiriyorlar ve gerçekten bir tetkik yapılması gerekiyorsa evde bakım ekiplerimizi yönlendirerek gerekli testlerinin hijyenik ve her türlü pandemi önlemine dikkat edilecek şekilde alınmasını sağlıyoruz. Laboratuvarlarımızda değerlendirdikten sonra hastalarımıza yine online görüşme ile geri bildirimde bulunuyoruz.

DIYABETLİ HASTALARIMIZIN KONTROLLERİNİN AKSAMASI, KAN ŞEKERİ AYARLARINI BOZACAKTIR. KAN ŞEKERİ AYARSIZLIĞI, KISA VE UZUN VADEDE ÖNEMLİ SORUNLARA YOL AÇAR.


KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM BÖLÜMÜMÜZ GÜCÜNE GÜÇ KATIYOR

Tüm kadın hastalıklarının tedavisinde alanında uzman sağlık kadromuz ve yenilenen teknolojik altyapımızla gücümüze güç katarak yanınızda olmaya devam ediyoruz.

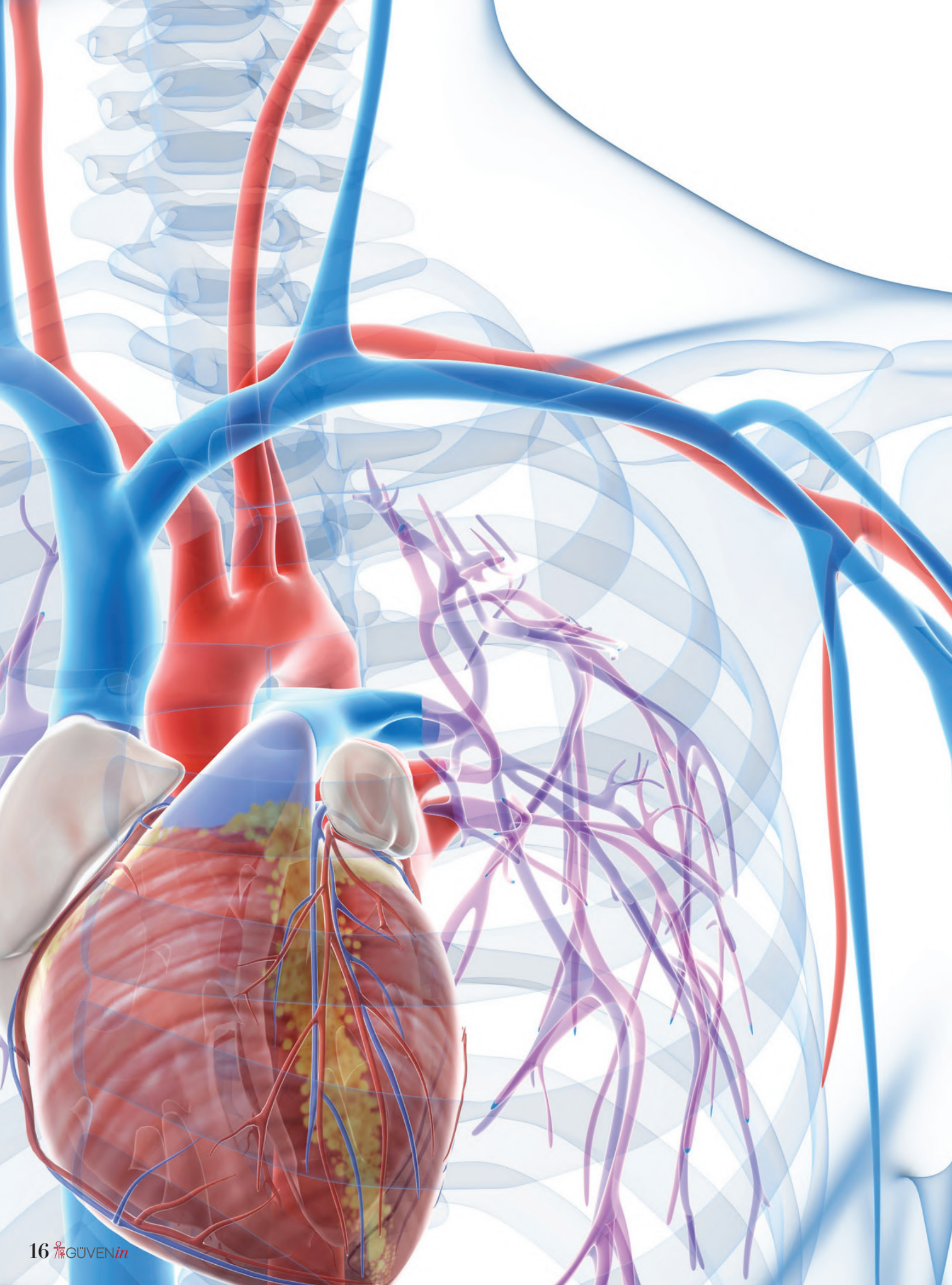
Jinekolojik Hizmetlerimiz

- Kadın Hastalıklarının Tedavisinde Laparoskopik (Kapalı Cerrahi) İşlemler
- Jinekolojik Onkoloji
- Tanısal ve Operatif Histeroskopi
- Kadınlarda İdrar Kaçırma Tedavisi
- Endometriozis Tanı ve Tedavisi
- Miyom Tanı ve Tedavisi
- Pelvik Taban Bozukluklarının Tanı ve Tedavisi
- Tüp Bebek Uygulamaları (IVF)
- Menopoz Süreci Takibi



 Randevu almak ve kadın sağlığına dair sorularınızı iletmek için **0539 937 75 35** numaralı telefondan hasta danışmanımızla anında WhatsApp görüşmesi başlatabilirsiniz.





Kalp Hastaları

Düzenli Takiplerini İhmal Etmemeli

KALP HASTALIKLARI ÇOĞU DURUMDA DÜZENLİ TAKİP GEREKTİREN HASTALIKLAR OLARAK BİLİNİYOR. İÇİNDE BULUNDUĞUMUZ PANDEMİ DÖNEMİ GİBİ HASTANELERİN YOĞUN OLDUĞU BİR DÖNEMDE DE HASTALAR YA RANDEVU BULAMIYOR YA DA COVID-19 HASTALIĞINA YAKALANMA ENDİŞESİ İLE RUTİN KONTROLLERİNİ ERTELİYOR. GÜVEN HASTANESİ KARDİYOLOJİ BÖLÜMÜNDEN PROF. DR. MEHMET EMİN KORKMAZ KALP RAHATSIZLIKLARINDA DÜZENLİ TAKİBİN ÖNEMİNİ VE PANDEMİ DÖNEMİNDE KALP HASTALARININ NELERE DİKKAT ETMESİ GEREKTİĞİNİ SİZLER İÇİN ANLATTI. KORKMAZ, KALP HASTALARININ COVID-19, İNFLUENZA VE ZATÜRRE AŞISI OLMASININ DA HAYATİ ÖNEM TAŞIDIĞINI SÖYLEDİ.



Prof. Dr. Mehmet Emin Korkmaz
Güven Hastanesi
Kardiyoloji Bölümü

Kalp hastalıklarında düzenli takibin önemi nedir?

Kronik kalp hastalıklarında tedavinin takiple birlikte düşünülmesi gerekiyor. Bu nedenle, belirli aralıklarla takiplerin yapılması önem taşıyor. Kardiyolojinin alanına giren hastalıkların hemen hepsi kalıcı olarak düzelmeyen hastalıklar. Bu tür kronik hastalıklarda düzenli takibin bir yararı da hastanın tedaviye uyumunu artırmasıdır. Belli periyotlarda yapılan takipler hastanın hastalığı ile ilgili farkındalığını artırır.

KAYGININ HASTALAR ÜZERİNDE BÜYÜK ZARARI OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORUM. PANDEMİNİN YOL AÇTIĞI KAYGI TOPLUMSAL BİR HİSTERİYE BİLE DÖNÜŞTÜ DİYEBİLİRİZ.

Ayrıca tüm bu kronik hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçların istenmeyen yan etkilerini görmemizi sağlar. Örneğin; kalp damar hastalıklarında kan sulandırıcılara bağlı kanamalar olabilir. Aynı şekilde, kolesterol ilaçlarına bağlı bazı istenmeyen etkiler ortaya çıkabilir. Unutulmamalıdır ki kronik hastalıklarda tedavi uzun bir süreçtir. Hatta bazılarında bitmeyen ve hayat boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreçte düzenli takip, tedavi başarısını artıran bir faktördür ve tedavi hedeflerinin tutturulabilmesi için gereklidir.

Kalp hastalıklarının rutin kontrolleri hangi periyotlarla yapılmalı?

Hasta ne kadar kontrol altında, ne kadar dengede ise, takip periyodu o kadar uzar. Hasta ne kadar komplikasyonluysa veya hastalık süreci ne kadar dengesizse kontrol süreci o kadar sıklaşır. Hastanın düzenli kontrol periyodu iyi olma hali ile alakalıdır. Ne kadar çok şikayeti olduğuna bağlı olarak kontrol sıklığı artabilir.

“

HAYAT KAYIPLARININ YÜZDE 80'İNİN NEDENİ HALA KALP HASTALIKLARI. COVID-19 PANDEMİSİ BUGÜNE KADAR DÜNYADA YAKLAŞIK 2 MİLYON KİŞİNİN HAYATINI KAYBETMESİNE SEBEP OLDU. 8 MİLYARLIK DÜNYADAKİ ÖLÜM SEBEPLERİ AÇISINDAN BAKILDIĞINDA İSTATİSTİK OLARAK KÜÇÜK BİR SAYI OLDUĞU SÖYLENEBİLİR. İNSANLARIN ACILARI SONSUZ, KAYIPLAR KORKUNÇ TABİİ AMA İSTATİSTİKSEL AÇIDAN BAKTIĞIMIZDA DURUM BÖYLE. ÖRNEĞİN; SITMANIN SENEDE 2,5 MİLYON KİŞİNİN HAYATINI ALDIĞINI, TÜBERKÜLOZ SEBEBİYLE BUNDAN DAHA FAZLA İNSANIN HAYATINI KAYBETTİĞİNİ DÜŞÜNECEK OLURSAK COVID-19 SEBEBİYLE ÖLÜMLER 2 MİLYONA VARMAMIŞ DURUMDA.

”

Kalp hastalığı olanlar pandemi döneminde nelere dikkat etmeli? Tavsiyeleriniz nelerdir?

Kaygının hastalar üzerinde büyük zararı olduğunu düşünüyorum. Pandeminin yol açtığı kaygı toplumsal bir histeriye bile dönüştü diyebiliriz. Bulaşma, kapalı ve çok insanın olduğu; alışveriş merkezleri, düğünler, toplantı salonları gibi ortamlarda olur. Aylardır evde olan insanlar var ve bu kişiler çok bunalmış durumda. Maske takıp, mesafeyi koruyarak açık havada egzersiz yapmak, hastalığın bulaşma riskini artırmamakla birlikte, hem beden hem de ruh sağlığına iyi gelecektir. Psikolojiyi düzeltmek için yapılması gereken bir diğer şey sürekli Covid-19 gündemini takip etmekten vazgeçmektir. Ayrıca kronik hastalığı olan hastalarımıza influenza ve zatürre aşılarını yaptırmalarını tavsiye ederim. Bu aşılardan haricinde Covid-19 aşısını da yaptırmaları önem taşıyor. Covid-19 aşılı konusunda bilimsel verilere dayanmayan ve insanları yanlış yönlendiren öneriler oluyor. Bu negatif propagandadan uzak durmak gerekiyor. Ben, Çin'den gelen aşının ülkemizdeki çalışmalarına denek olarak katıldım. Ne kendimde, ne de çevremde çalışmaya dahil olan kimsede ciddi bir yan etki olmadı. Mevcut durumda pandemiye durduracak tek yol aşılınması.

Bu dönemde kontrollerin aksaması ne gibi sorunlara yol açabilir?

Pandemi sürecinde, Türkiye'de acil koroner girişimler yüzde 25-40 arasında azalmış durumda. Aynı şekilde yatarak tedavi gören ve kontrole gelen hasta sayıları da belirgin bir şekilde azaldı. İçinden geçmekte olduğumuz süreçte kalp sağlığının ihmal edilmesi ileride daha büyük sağlık sorunları ile karşılaşma riskimizi artıracaktır. Kalp hastalıkları, dünyada hayat kayıplarının bir numaralı sebebi. Covid-19 salgını bu durumu değiştirdi mi? Hayır değiştirmedir. Hayat kayıplarının yüzde 80'inin nedeni hala kalp hastalıkları. Covid-19 pandemisi bugüne kadar dünyada yaklaşık 2 milyon kişinin hayatını kaybetmesine sebep oldu. 8 milyarlık dünyadaki ölüm sebepleri açısından bakıldığında istatistik olarak küçük bir sayı olduğu söylenebilir. İnsanların acıları sonsuz, kayıplar korkunç tabii ama istatistiksel açıdan baktığımızda durum böyle. Örneğin; sıtmanın senede 2,5 milyon kişinin hayatını aldığını, tüberküloz sebebiyle bundan daha fazla insanın hayatını kaybettiğini düşünecek olursak Covid-19 sebebiyle ölümler 2 milyona varmamış durumda. Covid-19 pandemisi büyük bir histeriyi de beraberinde getirdi. İnsanlar

gereğinden fazla korkar oldular. Salgından korunmada belirlenen tedbirlere uymak çok önemli olsa da başka sağlık sorunlarının ihmal edilmemesi gerektiği de unutulmamalı.

Covid-19 geçiren kişiler ne zaman kardiyolojik kontrollerini yaptırmalıdır? Hastalık sonrasında kalpte bir soruna yol açıp açmadığını anlamak mümkün mü?

Sadece Covid-19 değil bütün virüsler kalbi tutabilir. Miyokardit dediğimiz kalp kası iltihabına neden olabilir. Bu durum, tehlikeli sonuçlara yol açabilir. Bu hastalıkta pıhtı oluşumu da sıklaşıyor. Bütün viral enfeksiyonlar sistemik tutulum yapabilir ama birinci sıradaki tutulum kalp tutulumu değildir. Covid-19 kalbi etkiler, çok tehlikelidir dememek; etkileyebilir demek lazım. Kalp ile ilgili hiçbir şikayeti olmadığı halde Covid-19 geçirenler kardiyoloji muayenesine geliyor. Öte yandan belirtisi ve ihtiyacı olduğu halde "Hastaneden virüs kaparım" korkusuyla kontrollerini aksatan hastalarımız var. Özellikle nefes darlığı ve göğüs ağrısı gibi şikâyetleri olan hastalar doktora başvurmakta geç kalmamalı.





Romatolojik

Hastalığı Olanlar İlaçlarını Bırakmamalı

NEREDEYSE TAMAMI KRONİK OLAN ROMATOLOJİK HASTALIKLARIN DÜZENLİ OLARAK TAKİP EDİLMESİ HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR. GÜVEN HASTANESİ ROMATOLOJİ BÖLÜMÜNDEN PROF. DR. UMUT KALYONCU, ÖZELLİKLE PANDEMİ DÖNEMİNDE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ BASKILAYAN İLAÇLARI BIRAKAN ROMATOLOJİ HASTALARINA DİKKAT ÇEKEREK İLAÇLARIN ÖNEMİNİ VURGULADI. KALYONCU, İLACI BIRAKAN HASTALARDA İLK 1-2 HAFTA BİR DEĞİŞİKLİK GÖRÜLMEDİĞİNİ ANCAK 1 İLA 3 AY İÇERİSİNDE EKLEM AĞRILARININ ALEVLENDİĞİNİ AKTARDI. ULUSLARARASI ROMATOLOJİ CEMİYETLERİ DE İLAÇLARIN BIRAKILMAMASI YÖNÜNDE ÖNERİLERDE BULUNUYOR.



Prof. Dr. Umut Kalyoncu
Güven Hastanesi
Romatoloji Bölümü

Pandemi döneminde romatolojik hastalığa sahip olanlar nelere dikkat etmeli? Bu tür hastalığa sahip olanların kontrollerini aksatması ne gibi sorunlara yol açabilir?

Pandemiden bağımsız olarak, bütün hastalarımıza tedavilere başlamadan önce, “Aldığımız ilaçların bir kısmı bağışıklık sistemini baskılayabiliyor” diye bilgilendirme yapıyoruz. Bağışıklığın baskılanması demek, enfeksiyonlara açık olmak anlamına geliyor. Bu sadece koronavirüs açısından değil; idrar yolu enfeksiyonu, alt solunum yolu, üst solunum yolu, bağırsak enfeksiyonları gibi enfeksiyonlar açısından da hastalarımızın kendilerine dikkat etmelerini gerektiren bir durum. Pandemi döneminde bu önerilere biraz daha dikkat etmek gerekiyor. Çünkü biliyoruz ciddi sonuçları olabiliyor. Romatolojik bir hastalığı olan kişilerin kullandıkları ilaçların bu riski bir miktar artırma potansiyeli var. Hastalarımızın önemli bir kısmı bu dönemde korku yaşıyorlar. Hastaneye gelmemek

Romatolojik hastalıklarda düzenli takibin önemi nedir?

Romatolojik hastalıkların neredeyse tamamı kronik ve düzenli takip edilmesi gereken hastalıklardır. Hastalarımızın önemli bir kısmına bağışıklık sistemini düzenleyici ilaçlar veriyoruz. Bu ilaçların kendilerine ait olası yan etkileri vardır. Bu nedenle düzenli takip edilmesi önem taşıyor. Buna bağlı olarak hastaların şikâyetlerinin de düzenli takip edilmesi gerekmektedir. Örneğin, metotreksat, leflunomid, salazopyrin gibi ilaçları kullanan hastalarımızın belli aralıklarla karaciğer, böbrek testlerini ve kan sayımlarını yaptırması gerekmektedir.

Romatolojik hastalıklarda rutin kontroller hangi periyotlarla yapılmalı?

Hastadan hastaya göre değişen bir durum ama hastanın hiçbir şikâyetinin olmadığını varsayalım, bu durumda 6 ayda bir düzenli takip gerekiyor. Eklem şişliği örneğin; el-ayak bileği şişmesi gibi şikâyetlerin olduğu dönemde ise hemen kontrole

gelinmesi gerekmektedir. Bunun dışında, yeni bir tedaviye başlayıp, sonucunu görmek istediğimiz durumda da hastalarımızı 6 hafta ila 3 ay arasında kontrole çağırılmaktayız. Her şeyin çok iyi gittiği bir hasta grubunda, senede bir takip önerdiğimiz nadir durumlar da olabiliyor. Ortalama söylersek, 6 ayda bir düzenli takip romatolojik hastalıklar açısından oldukça önemlidir.



için kontrollerini ihmal edenler oluyor. Nitekim pandemi döneminde bazı ilaçlar bağışıklık sistemini baskıladığı için tedaviyi kesenler oldu. İlacı kestikten sonraki ilk 1-2 hafta çok fazla bir şey hissetmeseler de, 1 ila 3 ay içerisinde eklem şikâyetleri alevlenerek çok sık karşımıza gelmeye başladılar. Hastalarımız ilk haftalar idare edebileceklerini zannediyorlar ama bizim verdiğimiz ilaçlar biraz uzun etkili oldukları için etkisi ortadan kalktıktan sonra hastalık ne yazık ki alevleniyor. Bu durumda da tedaviyi artırmak, bazen kortizon/steroid eklemek zorunda kalıyoruz. Bunlar en istemediğimiz durumlardır. Bu nedenlerle hastalarımıza tedavilerini aksatmamalarını öneriyoruz. Avrupa ve Amerika'daki romatoloji cemiyetlerinin önemli önerileri, romatolojik hastaların ilaçlarını kesmemeleri yönünde. İlaçları kestikleri zaman hastalık daha da kötüleşiyor, hastalıkları alevlendikten sonra koronavirüs gibi enfeksiyonlara yakalanma riski artıyor. Sadece yakalanma değil, yakalandıktan sonra hastalığın kötü seyretme riski de artıyor.

Bir bilim insanı olarak Covid-19 aşılı ile ilgili ne düşünüyorsunuz?

Aşıların etkinliği ile ilgili çok yeterli veri henüz elimizde yok. Hem hastalar hem de sağlık personeli üzerinde Faz 3 çalışması yürüyor. Bu çalışmalara ben de dâhil oldum. Doğrusu sonuçları merakla bekliyorum.

Aşı çalışmasına neden dâhil oldunuz?

Kendi açımdan güvendiğim, referans aldığım yerlere sordum. Genel olarak aşı olunması yönünde yorumlar aldım. Çoğu doktor da aşı tarafında gibi gözüküyor. Tabii ki etkinlik ve güvenilirlik açısından pek çok veriye ihtiyaç var. Bu sadece Türkiye'ye gelen aşı için değil diğer aşılar için de geçerli. Belirsizlik ortamı içerisinde konuştuğumuzu hesaba katmak gerekiyor. Covid-19'a yakalandığımızda ortaya çıkacak sorunlar ile korunma açısından baktığımızda, kâr-zarar arasında sanki kâr daha fazlaymış gibi gözüküyor.



ROMATOLOJİK HASTALIKLARIN NEREDEYSE TAMAMI KRONİK VE DÜZENLİ TAKİP EDİLMESİ GEREKEN HASTALIKLARDIR. HASTALARIMIZIN ÖNEMLİ BİR KISMINA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DÜZENLEYİCİ İLAÇLAR VERİYORUZ. BU İLAÇLARIN KENDİLERİNE AİT OLASI YAN ETKİLERİ VARDIR. BU NEDENLE DÜZENLİ TAKİP EDİLMESİ ÖNEM TAŞIYOR. BUNA BAĞLI OLARAK HASTALARIN ŞİKÂyetLERİNİN DE DÜZENLİ TAKİP EDİLMESİ GEREKMEKTEDİR. ÖRNEĞİN, METOTREKSAT, LEFLUNOMİD, SALAZOPYRİN GİBİ İLAÇLARI KULLANAN HASTALARIMIZIN BELLİ ARALIKLARLA KARACİĞER, BÖBREK TESTLERİNİ VE KAN SAYIMLARINI YAPTIRMALARI GEREKMEKTEDİR.





Ev İzolasyonundaki **Demans Hastaları** *İçin Psikososyal Uygulamalar*

DEMANS HASTALARI İÇİN PANDEMİ DÖNEMİNDE EVE KAPANMA NEDENİYLE PSİKOSOSYAL UYGULAMALAR ÖNEM KAZANDI. HER NE KADAR İZOLASYON DEMANS HASTALARININ HAYATINI ZORLAŞTIRSA DA EVDE KOLAYLIKLA YAPILABİLEN VE DEMANS HASTALARININ İYİLİK HALLERİNİN KORUNMASINA FAYDA SAĞLAYAN PSİKOSOSYAL UYGULAMALAR DA VAR. BU UYGULAMALARI VE EVDE KALAN DEMANS HASTALARININ ZAMANLARINI NASIL DEĞERLENDİRMESİ GEREKTİĞİNİ GÜVEN ÇAYYOLU SAĞLIKLI YAŞAM KAMPÜSÜ SOSYAL HİZMET UZMANI BUSE BUKET ŞENER, SİZLER İÇİN KALEME ALDI.

Evde kalan demans hastaları zamanlarını aktif değerlendirmeli.

Bireyin, düşünme, hatırlama, öğrenme, karar alma ve problem çözme gibi yeteneklerini kaybettiği, durağan bir hastalık olmayan demans hastalığı, kognitif fonksiyon kaybına, sosyal işlevsellikte ve günlük yaşam aktivitelerinde adım adım gerilemeye ve davranışlarda değişime yol açmaktadır. Bu süreç demans hastası bireyin fiziksel, sosyal, bilişsel ve psikolojik açıdan sürekli değişim halinde olması anlamına gelmektedir. Demans hastası bireylerin pandemi nedeniyle uzun süre evde kaldıkları bu dönemde zamanlarını aktif

değerlendirilmeleri bu değişim sürecini olumlu yönde destekleyici nitelikte olacaktır. Ayrıca birey ve bakım verenlerin izolasyon dönemine daha rahat adapte olmalarını da kolaylaştıracaktır.

Psikososyal uygulamalar, demans hastalarının iyilik hallerinin korunmasına fayda sağlıyor.

İşlevsel performansta bozulma, demans hastalığının belirgin bir özelliğidir. Demans hastası bireylerin günlük yaşamlarını daha kaliteli sürdürebilmeleri ve beslenme, barınma, sağlık, kendini oluşturabilecek tehlikeden koruma gibi temel ihtiyaçlarını bağımsız şekilde

yürütebilmeleri için sosyal ve bilişsel kapasitelerinin güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle, demansta medikal tedaviye destek olarak kullanılan sosyal ve bilişsel işlevselliği artırıcı psikososyal uygulamaların yeri büyük önem taşımaktadır. Bu uygulamalar; bilgi birikimi ve öğrenme becerisini korumayı, anıları canlandırmayı ve pekiştirmeyi, rutin yaşam aktiviteleri ve günlük faaliyetlerde iyileşme sağlamayı, belleği ve odaklanma yeteneğini güçlendirmeyi, dikkati yapılan işe yoğunlaştırma süresini artırmayı, algılama ve kavrama becerisini geliştirmeyi, sosyal bilişsel işlevselliği korumayı ve güçlendirmeyi, benlik saygısını yükseltmeyi amaçlamaktadır.



Buse Buket Şener
Güven Çayyolu
Sosyal Hizmetler Bölümü

yeteneğini kuvvetlendirmesine katkı sağlayacaktır.

Etkinliğe katılmayı reddederse ısrarcı olmayın.

Tüm bu etkinliklere başlamadan önce birey aktiviteyi yapmak istemeyebilir. Bu önerinize sinirli, çevre ile ilgisiz, duygusuz, kayıtsız karşılık verebileceği gibi rahatsız, huzursuz davranışlar da sergileyebilir. Böyle durumlarda ısrarcı olmadan, yanına oturarak yapmak için planladığınız etkinliği bireyin de görebileceği şekilde kendiniz uygulayabilirsiniz. Bu süreci devam ettirmeniz bir süre sonra bireyin de size katılmasını sağlayacaktır. Yapılan araştırmalar aktivite öncesi gerçekleştirilen olumsuz davranışların aktiviteye katılım sonrasında iyileşme sağladığını ortaya koymaktadır.

Günlük ve haftalık programlar hazırlayın.

Demanslı bireyler için yaşamın planlı bir şekilde devam ettirilmesi önemlidir. Yaşlı birey de dâhil edilerek günlük ya da haftalık program hazırlanabilir. Rutini birey ile birlikte oluşturmak ve uygulamak kendisini güvende ve rahat hissetmesini sağlayacaktır. Bireyin tüm gününü içeren bu program, işlevselliğe yönelik çalışmalara da uyumunu kolaylaştıracaktır.

Demans hastalarının işlevselliklerini geliştirmeye yönelik evde uygulanabilecek psikososyal uygulama önerileri şu şekilde sıralanabilir:

- Aktiviteye başlamayı kolaylaştırmak ve sürekliliğini sağlamak için; demans hastasının yaşam öyküsü göz önünde bulundurularak, ilgi alanları, uğraşları doğrultusunda keyif alacağı aktiviteler tercih edilmelidir.
- Demans hastalarının güne maahir takvimi ile başlamaları gerçeklik yöneliminin oluşturulması açısından önemlidir. Günün takvim yaprağı, birey okuyabiliyorsa kendisi tarafından, okuyamıyorsa bakım verenleri tarafından her sabah okunmalıdır. Bu aktivite zaman oryantasyonunu kazanmasında bireye yardımcı olacaktır.
- Bahçe imkânı varsa yaşlı bireyin bahçede bitki, çiçek ya da ağaçların sulama işlemini gerçekleştirmesi, bakımını yapması, bahçe imkânı yoksa da evde bitki ve çiçek yetiştirmesi sağlanabilir. Bu aktivite bireye keyifli bir zaman sunarken fiziksel bir hareketlilik de sağlayacaktır. Ayrıca kendi bakımını sağladığı bitkinin büyüdüğünü

görmek bireyin başarıma arzusunu, yapılan işe odaklanma süresini artırmayı ve kendine güven duygusunu geliştirmeyi destekleyecektir.

- Demanslı bireylerin kişi, yer ve zaman yönelimini sağlamak, yaşam içinde ilgi duydukları alanları gün yüzüne çıkartmak adına yaş almış kişiler ile birlikte yapılacak diğer aktiviteler ise şu şekilde sıralanabilir:
- Aile fotoğraflarındaki bireyler hakkında konuşmak ve anı paylaşımında bulunmak.
- Kısa soru-cevap egzersizleri yapmak.
- Kısa öykülerin bulunduğu kitap okumaları yapmak. Okuma sonrası özetleme, yorumlama tekniği kullanılarak öykü üzerine konuşma gerçekleştirmek.
- Gençlik yıllarına ait müzikleri dinletmek ya da o dönemlere ait filmler izletmek.
- Bireyin gün içinde yaptıklarını, yazabiliyorsa kendisinin, yazamıyorsa bakım vereninin not almasını sağlamak. Güne bir önceki günün notlarının okunarak başlanması yaş almış bireyleri cesaretlendirerek bilişsel

**DEMANS HASTASININ
YAŞAM ÖYKÜSÜ
GÖZ ÖNÜNDE
BULUNDURULARAK, İLĞİ
ALANLARI, UĞRAŞLARI
DOĞRULTUSUNDA KEYİF
ALACAĞI AKTİVİTELER
TERCİH EDİLMELİDİR.**

Online Doktor ve E-Konsültasyon Hizmetlerimizle Her Yerde Güven'desin

Dijital servislerimizle,
bulduğunuz her yerden
cep telefonu, tablet ve bilgisayar ile

www.guven.com.tr/onlinedoktor



adresi üzerinden randevu alarak
video konferans görüşmesi
yapabilirsiniz.

**Sağlıkta hizmet sunumundaki 48 yıllık deneyim ve kalitemizi
dijital dönüşümle tüm dünyaya açıyoruz.**



Aşırı Terlemenin Çözümü Cerrahi Yöntemde

TOPLUM ARASINDA AŞIRI TERLEME OLARAK BİLİLEN PRİMER HİPERHİDROZİS, BU HASTALIKTAN MUZDARIP KİŞİLERİN SOSYAL YAŞAMINA OLDUKÇA ZARAR VERİYOR. AŞIRI TERLEMENİN HEM CERRAHİ HEM DE CERRAHİ OLMAYAN YÖNTEMLERLE TEDAVİSİ MÜMKÜN. CERRAHİ DIŞI YÖNTEMLERLE KALICI SONUÇLAR ELDE EDİLEMESE DE CERRAHİ YÖNTEMLER YÜZDE 99 ORANINDA BAŞARILI SONUÇ VERİYOR. PRİMER HİPERHİDROZİS HAKKINDA MERAK EDİLEN HER ŞEYİ GÜVEN HASTANESİ GÖĞÜS CERRAHİSİ BÖLÜMÜNDEN PROF. DR. BERKANT ÖZPOLAT SİZLER İÇİN AÇIKLADI.

Aşırı terleme nedir?

Koltuk altlarından, yüzünden ve ellerinden, damla damla terleyen, kışın soğuk havada bile bu durumu yaşayan insanların hastalığı olan aşırı terlemeye tıptaki ismiyle “hiperhidrozis” denmektedir. Terleme normal bir fizyolojik durumdur. Vücut ısısının artması, egzersiz sonucu ter bezlerine gönderilen uyarı sayesinde terlenir ve ısı dengesi korunur. Oysaki, hastalık olarak isimlendirilen hiperhidrozis vücut ısısı artmadan, sempatik sisteme gönderilen aşırı uyarı sonrası kişinin fizyolojik ihtiyaçları dışında aşırı terlemesidir.

Aşırı terlemenin nedenleri nelerdir?

Aşırı terleme vücutta bazı durumlara (enfeksiyon hastalıkları, kanser, diyabet, hipertiroidi, kalp hastalıkları, menopoz, obezite, bazı ilaçlar vs...) ikincil olarak görülebilir. Daha önce olmayan bir aşırı terlemede mutlaka doktorunuza başvurmalısınız. “Primer hiperhidrozis” ise, altta

yatan başka bir hastalık olmadan ter bezlerinin aşırı çalışmasıdır. Kesin nedeni bilinmemektedir. Stres yüzünden artabilir ama nedeni psikiyatrik bir bozukluk değildir. Son yıllarda genetik bir kökeni olduğu bilimsel yayınlarda bildirilmektedir. Erkek ve kadınlarda aynı oranda görülür.

Aşırı terleme nasıl anlaşılır? Belirtileri nelerdir?

Aşırı terleme, vücudun herhangi bir yerinde görülebilse de, birtakım yerleri, bölgesel olarak etkiler. Bunların başında yüz, koltuk altı ve eller gelmektedir. Ellerde ve yüzde aşırı terleme doğumdan itibaren görülebilirken, koltuk altı terlemesi genellikle ergenlik döneminde ortaya çıkar.

Aşırı terlemenin kişinin günlük sosyal aktivitesini kısıtladığı, diğer insanlarla ilişkisinin azaltmasına neden olduğunu, el sıkıştırırken utanıldığı, yazarken veya klavye kullanımında sorunlar yaşandığı, eğitim hayatını etkilediği, özgüven eksikliği yarattığı, çekingenliğe sebep olduğu ve yaşam kalitesini

KOLTUK ALTLARINDAN, YÜZÜNDEN VE ELLERİNDEN, DAMLA DAMLA TERLEYEN, KIŞIN SOĞUK HAVADA BİLE BU DURUMU YAŞAYAN İNSANLARIN HASTALIĞI OLAN AŞIRI TERLEMeye TIPTAKİ İSMİYLE “HİPERHİDROZİS” DENMEKTEDİR.

düşürebildiği çalışmalarda gösterilmiştir. Sosyal bir ortama giren kişi terleyeceği endişesi ile psikolojik olarak etkilenmekte ve bu durum daha fazla el, yüz ve koltuk altı terlemesine neden olmaktadır. Terleyen bölgelerde cilt enfeksiyonları daha sık görülmektedir. Bir diğer durum ise terleyen bölgede bakterilerin yarattığı kokudur. Ter kokma ile kişi sosyal çevresinden uzaklaşabilir veya arkadaşları tarafından dışlanabilir. Birçok kişi tarafından bu hastalık önemsenmese de, klinik tecrübelerimiz ve gözlemlerimiz, aşırı terlemenin tedavi edilmediği zaman kişinin sosyal yaşantısını, eğitimini olumsuz olarak etkilediği yönündedir. Bu nedenle tedavilerin mümkün olan en erken dönemde başlamasını hastalarımıza ve yakınlarına önermekteyiz.

Aşırı terleme tanısı nasıl konulmaktadır?

Primer hiperhidrozis tanısı detaylı bir klinik hikaye ve ikincil nedenlerin dışlanması ile konulur. Bölgesel primer hiperhidrozis tanısı koymak için, bu konuda araştırmalar



Prof. Dr. Berkant Özpolat
Güven Hastanesi
Göğüs Cerrahisi Bölümü



BÖLGESEL PRİMER HİPERHİDROZİS TANISI KOYMAK İÇİN, BU KONUDA ARAŞTIRMALAR YAPAN ULUSLARARASI ÇALIŞMA GRUPLARININ BELİRLEDİĞİ KRİTERLERE UYGUN HAREKET EDİLMEKTEDİR. BU KRİTERLER ALTTA YATAN BİR NEDEN OLMAKSIZIN BÖLGESEL, GÖRÜNEBİLİR AŞIRI TERLEMENİN EN AZ ALTI AY SÜRE İLE BULUNMASI, İKİ TARAFLI DAĞILIM OLMASI, KİŞİNİN GÜNLÜK AKTİVİTELERİNİ KISITLAMASI, HAFTADA EN AZ BİR KEZ AŞIRI TERLEME OLMASI, AİLE HİKAYESİ BULUNMASI, 25 YAŞINDAN ÖNCE BAŞLAMIS OLMASI, UYKU ESNASINDA TERLEMENİN OLMAMASIDIR. KESİN TANI BU KRİTERLERE GÖRE HEKİM TARAFINDAN BELİRLENİR.



yapan uluslararası çalışma gruplarının belirlediği kriterlere uygun hareket edilmektedir. Bu kriterler altta yatan bir neden olmaksızın bölgesel, görünebilir aşırı terlemenin en az altı ay süre ile bulunması, iki taraflı dağılım olması, kişinin günlük aktivitelerini kısıtlaması, haftada en az bir kez aşırı terleme olması, aile hikayesi bulunması, 25 yaşından önce başlamış olması, uyku esnasında terlemenin olmamasıdır. Kesin tanı bu kriterlere göre hekim tarafından belirlenir.

Aşırı terleme tedavisinde kullanılan cerrahi dışı yöntemler nelerdir?

Tedavide cerrahi dışı yöntemler arasında ter kesici kimyasallar, iyontoforez ve botoks tedavisi gelmektedir. Bunun yanında sadece hekim tarafından önerilen ve dozunun çok dikkatli olarak ayarlanması gereken ilaçlar kullanarak teri azaltmakta veya kesebilmekteyiz. Ne yazık ki, bu yöntemlerle elde edilen başarılar geçici olmaktadır.

Aşırı terlemenin cerrahi tedavisi nasıl yapılmaktadır?

Vücutta ter bezlerinin aktivitesini kontrol eden sistem sempatik sinir sistemidir ve kişi tarafından kontrol edilemeyen otonom sinir sistemini bir parçasıdır. Ter bezlerini ilgilendiren sinirlerin aktivitesini azaltmaya yönelik işleme sempatektomi denmektedir. Lokal tedavilerden fayda görmeyen hastalara torakoskopik sempatektomi kalıcı bir çözüm olarak başarı ile uygulanmaktadır. Aşırı terleme konudaki bilimsel çalışmaların geldiği noktada, günümüz yüksek teknolojisi ile ince çaplı teleskop ve kameralar kullanılarak yapılan ve cerrahi olarak sempatik sinirlerin

aktivitesinin ortadan kaldırıldığı, torakoskopik sempatektomi olarak adlandırılan ameliyatın güvenilirliği ve başarısı gösterilmiştir. Hastanın uygunluğu yapılan muayene ve tetkikler sonrasında hekim tarafından belirlenir ve olası yan etkileri hastaya anlatılarak ameliyat planlanır. Ameliyat, koltuk altına yapılan küçük kesi ile uygulanır ve hastalarımızın büyük bir kısmında (yüzde 99) entübe edilmeden (soluk borusuna tüp takılmadan) ve herhangi dren yerleştirilmeksizin tamamlanır. Kozmetik olarak tatmin edicidir ve entübasyon yapılmadığından, genel anestezi açısından riskler en aza indirilmiştir.

Cerrahi sonrası dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

İşlem sonrası genellikle bir gece hastane yatışı yapılır. Uygun durumlarda taburculuk aynı günün akşamında da yapılabilmektedir.

İşlem sonrası normal hayata dönme süresi ne kadardır?

Taburculuk sonrası kişiler hafif sporlar dahil her türlü aktivitesini gerçekleştirebilmektedir.

Aşırı terleme cerrahi tedavi sonrasında tekrarlar mı?

Bilimsel yayınlarda cerrahi sonrası nadir de olsa tekrarlayabileceği ve işlemin yeniden uygulandığı olgular bildirilmiştir. Torakal sempatektomi ameliyatlarından sonra görülebilen ve nedeni konusunda halen görüş birliğine varılamamış bir durum olan Kompansatuar terleme (refleks terleme) ise ameliyat sonrası bazı hastalarda sırt, bel kısımlarında görülen ve zaman içinde azalan bir yan etkidir. Refleks terleme konusunda sizleri ameliyat öncesi detaylı olarak bilgilendirmekteyiz.

GÜVEN'de SAĞLIKLA YAŞA

Sağlığa ve güzelliğe
giden yolda 4 ana
adımda sizinleyiz...

DOĞRU BESLENME 1



3 ESTETİK VE GÜZELLİK

2 SAĞLIKLI SPOR



4 ZİHİN VE RUH SAĞLIĞI

G4 GÜVEN
SAĞLIKLI BESLENME
SAĞLIKLI SPOR
ESTETİK & GÜZELLİK & SPA
ZİHİN SAĞLIĞI





Bağıışıklık Sisteminin *Şifreleri Bağırsaklarda*

PANDEMİ SÜRECİ HEPİMİZE GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE SAHİP OLMANIN ÖNEMİNİ BİR KEZ DAHA GÖSTERDİ. GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN TEMELİNİ OLUŞTURAN BAĞIRSAK SAĞLIĞI DA BU DÖNEMDE DAHA DA ÖNEM KAZANDI. MİKROBİYOTA VE PROBİYOTİK DERNEĞİ BAŞKANI VE GÜVEN ÇAYYOLU CERRAHİ TIP MERKEZİ SAĞLIKLI YAŞAM DANIŞMANI PROF. DR. MELTEM YALINAY, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ DENİLDİĞİNDE AKLA GELEN; BAĞIRSAK FLORASI, MİKROBİYOTA, PREBİYOTİK, PROBİYOTİK VE MİKROBİYOM ANALİZİ GİBİ KAVRAMLARA İLİŞKİN SORULARIMIZI SİZLER İÇİN YANITLADI. YALINAY, PANDEMİ DÖNEMİNDE NASIL BİR BESLENME PROGRAMININ KORUYUCU OLABİLECEĞİNİ DE ANLATTI.

Bağıışıklık ve bağırsak florası arasında nasıl bir ilişki var?

Bağırsaklarımızda bulunan mikroorganizmalara 'mikrobiyota' diyoruz. Bunlar besinleri kullanmaya başladıklarında kendi metabolizmaları sonucunda, bir takım küçük moleküler ağırlıklı maddeler ağıra çıkarıyorlar ve bu ürünler birebir bağıışıklık sistemini düzenleyen hücrelerin çalışmasına etki ediyor.

Doğal bağıışıklık ve kazanılmış bağıışıklık olmak üzere iki tip bağıışıklığımız var. Bir virüs enfeksiyonunda bizim T hücrelerimiz çalışmaya başlar. Mikrobiyotadaki faydalı mikroorganizmaların metabolizma sonucunda ortaya çıkarttıkları ürünler, T hücrelerinin bizi koruyacak 'sitokin' adlı salgıları üretmesine sebep olur. Bu salgılarla bağıışıklık sistemi düzenlenir. Bağıışıklık sistemimizle ilişkili olan hücrelerimizin çalışması ve salgıları, mikroorganizmaların kendi metabolizmalarından doğrudan etkilenir. Eğer bağırsaklarımızda iyi bakteriler varsa, olumlu yönde bir düzenlenme olur ve enfeksiyonla ilişkili, 'inflamasyon' dediğimiz

reaksiyonun korunması yönünde çalışır. Eğer bağırsak dengesini desteklemeyen bakteriler daha fazlaysa, koruyamaz ve orada sürekli bir inflamasyon tetiklenir.

Bağırsak mikrobiyotası nedir? Öneminden bahseder misiniz?

Bağırsakta bulunan mikroplara biz önceden 'flora' diydük. Şimdi mikrobiyota diyoruz. Denge halinde olan mikroorganizma topluluğı, öncelikle bağırsak sağılığını koruyor. Bağırsak mikrobiyotamız, yediğimiz besinlerle kısa zincirli yağ asidi adını verdiğimiz küçük moleküller oluşturur. Bu moleküller sağılığımız için çok önem taşır. Bu küçük moleküller dolaşıma geçerek, beyin-bağırsak ekseninde sinir iletileri yoluyla, hormonların ve nörotransmitter adını verdiğimiz önemli salgıların düzenlenmesinde etkili olur.

Bağıışıklık sistemindeki hücrelerin ve hücre salgılarının, hormon ve salgısal bazı moleküllerin düzenlenmesi, bağırsaklarımızdaki mikroorganizmalarımızın denge halinde olması ile direkt ilişkilidir. Eğer burada denge bozulduysa,

genetik yatkınlığınız, beslenme alışkanlıklarınız doğrultusunda vücudunuzda nerede bir duyarlılık varsa orada bir hastalıkla karşılaşabilirsiniz.

Bağırsaklarımızdaki mikroorganizmalarımızın dengesi başlıca; beslenme alışkanlıklarımızdan, egzersiz, uyku durumumuzdan etkilemektedir. Bunların yanı sıra; antibiyotik kullanımları, mide asit düzenleyicileri, antidepresanlar da bu bakterilerin dengesini bozar ve olumsuzların çoğalmasına neden olur. Eğer bu oran bozukluğı devam ederse, bağırsak epitelinde bulunan sıkı bağlantı proteinleri çalışmamaya ve bağırsak sızdırmaya, kaçırmaya başlar. 'Geçirgen bağırsak' dediğimiz olay budur aslında. Geçirdiğı şey ise bakterinin duvarındaki toksik yapıdır. Bunlar kan dolaşımına kaçtığı zaman, kişinin genetik hassasiyeti neredeyse oradan; metabolik sendrom, kilo kontrol bozuklukları, obezite ve bağırsak hastalıkları gibi bir takım sistemik hastalıklar ortaya çıkar. Yemekten sonra karında gaz, şişkinlik, yanma veya kabızlık gibi pek çok kişide gördüğümüz yakınmalara neden olur. Hormonal salınım ve salgılar etkilendiğinde; kaygı, depresyon, panik atak bozuklukları, otistik spektrum bozukluğı, Parkinson ve Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıklar da ortaya çıkabilir.

Bağırsak sağılığımızı koruyarak bağıışıklık sistemimizi güçlendirmek mümkün mü? Sağılıklı bağırsaklar sayesinde hastalıklardan korunabilir miyiz?

Kesinlikle korunuruz. Bağıışıklık sisteminin ana sistemi bağırsaklarda çalışır. Pandemi maalesef tüm şiddetiyle devam ediyor. Hastalığın şiddeti virüse bağılı olduğı kadar



Prof. Dr. Meltem Yalınay
Güven Çayolu
Sağılıklı Yaşam Danışmanlığı Bölümü



AKDENİZ TİPİ BESLENME ŞEKLİ BAĞIRSAK SAĞLIĞIMIZ İÇİN DE FAYDALIDIR. MİKROBİYOTA, SEBZE VE MEYVE GİBİ LİFLİ GIDALARI, NAR, SİYAH HAVUÇ VE PANCAR GİBİ ÖZELLİKLE KOYU RENK OLANLARI ÇOK SEVİYOR. SAĞLIKLI TÜKETİM SINIRLARI İÇERİSİNDE PROTEİN DE TERCİH EDİLMELİDİR. ET OLARAK BALIK ÖNCELİKLİ OLMALIDIR. KIRMIZI ET TÜKETİRKEN BERABERİNDE 3'E 1 ORANINDA SEBZE DE TÜKETİLMELİDİR. YANI, 100 GRAM ET YİYORSAK, 300 GRAM DA SEBZE TÜKETMELİYİZ. KONTROLLÜ OLMAK KAYDIYLA MEYVE TÜKETİMİ DE GEREKLİDİR. C VİTAMİNİ ALACAĞIM DERKEN KİLOLARCA MEYVE TÜKETİLİRSE FAZLA ŞEKER ALINMIŞ OLUR. BİR ERİŞKİNİN GÜNDE İKİ PORSİYON MEYVE TÜKETMESİ YETERLİDİR.



bizim bağışıklık sistemimizin gücüyle de ilişkilidir. Bazı hastalarımız Covid-19 enfeksiyonunu semptomsuz, bazıları orta dereceli belirtilerle kimisi de şiddetli atlatıyor. Yapılan araştırmalar; bağırsak mikrobiyotası dengeli olan kişilerde, bu dengenin aynı zamanda akciğer mikrobiyotasının da dengesini sağladığını, bu gruptakilerde bağışıklık sisteminin bu mikroorganizmayı kolayca bertaraf ettiğini ve hastalarda belirti bile ortaya çıkmadığını gösteriyor.

Pandemi döneminde nasıl beslenmeliyiz? Bağırsak sağlığımızı korumak için nelere dikkat etmeliyiz?

Mikrobiyotamız; şekeri, niteliksiz karbonhidratları, margarin gibi doymuş yağları, niteliksiz sıvı yağları sevmez. Bunları aldığımız zaman bizim hoşumuza gitmeyen mikroorganizmalar artar. Paketli gıdalardan da aynı şekilde, olabildiğince uzak durmakta fayda var.

Akdeniz tipi beslenme şekli bağırsak sağlığımız için de faydalıdır. Mikrobiyota, sebze ve meyve gibi lifli gıdaları, nar, siyah havuç ve pancar gibi özellikle koyu renk olanları çok seviyor. Sağlıklı bir tüketim sınırları içerisinde protein de tercih edilmelidir. Et olarak balık öncelikli olmalıdır. Kırmızı et tüketirken beraberinde 3'e 1 oranında sebze de tüketilmelidir. Yani, 100 gram et yiyorsak, 300 gram da sebze tüketmeliyiz.

Kontrollü olmak kaydıyla meyve tüketimi de gereklidir. C vitamini alacağım derken kilolarca meyve tüketilirse fazla şeker alınmış olur. Bir erişkinin günde iki porsiyon meyve tüketmesi yeterlidir. Soğuk sıkım bir zeytinyağı, nitelikli bir tereyağı, hindistan cevizi yağı, avokado yağı gibi nitelikli yağlar

tercih edilmelidir. Vücudu bir makine gibi düşünün, makinenin düzgün çalışması için içine bazı yakıtlar koymak gerekir. Bağışıklık sisteminin yeterli çalışabilmesi için de nitelikli yağlar tüketilmelidir. Evde hazırlanmış kaliteli bir yoğurt tercih edilebilir. İnek sütünü içmek için pek önermiyoruz; çünkü içerisindeki kazein proteini gıda duyarlılığına yol açabiliyor. Bu protein, yoğurdun içerisine girdiğinde, yoğurdu oluşturan bakterilerle yapısı daha tolere edebileceğimiz bir hale geliyor.

Ev turşusu, laktik asit bakterisi içerir. Tarhana, fermentedir ve laktik asit bakterilerini artırır. Bu tarz, fermente ürünler bağırsak sağlığımız için çok yararlıdır.

Bol su, iyi bir uyku ve egzersiz; bunlar da sağlık için mutlaka gereklidir. Temiz havada yürümek, hareketle oksijeni bir araya getiren bir aktivite olduğu için hücrelerin çalışmasını dengeler.

Prebiyotik ve probiyotik nedir? Bu ürünleri herkes kullanmalı mıdır?

Prebiyotik özellikle sebze, meyve gibi lifli karbonhidrat doğal gıdalardan aldığımız yapılardır. İnülin; parçalanmayan, karbonhidrat yapıda bir liftir. Bu lif parçalanmadığı için bağırsağa girdiğinde yuva gibi bir yapı oluşturur. İyi bakteriler de buraya rahatça yerleşir. Prebiyotiğin bu şekilde yapılmış ticari formları var; bunların çoğu inülin içerir. Bazı kişilerde probiyotik bakterilerin besinlerle kolonize olamaması sebebiyle bu ticari preparatların kullanılmasına gerek duyuyoruz. Bunların yanı sıra; anne sütü de prebiyotik özellik göstermektedir. Soğan, sarımsak, pırasa, lahanası, enginar, muz, çilek, ananas, ahududu prebiyotik için yeterli derecede iyi gıdalardır.

Pandemi Sürecinden **Güven'le** *Güçlenerek Çıkıyoruz*

GÜVEN HASTANESİ GENEL MÜDÜRÜ SEVGİ TUNA ACER İLE; PANDEMİ SÜRECİNDE HASTANE YÖNETİMİ, ORGANİZASYON ŞEMASINDAKİ DEĞİŞİKLİKLERLE KURUMUN YENİ DÖNEMDEKİ HEDEFLERİ VE KURUMSALLAŞMA YOLCULUĞUNDA ATILAN ADIMLARA DAİR BİR SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİK. GÜVEN SAĞLIK GRUBUNUN TEMEL TAŞI OLAN AİLE KÜLTÜRÜNÜN VE BUNA BAĞLI OLUŞAN İNSAN KAYNAĞI YETKİNLİĞİNİN BAŞARILARININ EN ÖNEMLİ ETKENLERİ OLDUĞUNU VURGULAYAN ACER, KURUMSALLAŞMA SÜRECİNDE ATILAN YENİ ADIMLARLA DAHA ÇOK İNSANA ULAŞMAK İÇİN ÇALIŞMAYA DEVAM ETTİKLERİNİ SÖYLEDİ.

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 pandemisi süreci yönetime geldiğinizden beri devam ediyor. Böyle zor bir dönemde aldığınız önlemlerden bahsedebilir misiniz?

2019 yılının Aralık ayında Çin'de başlayan ve kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi, kelimenin tam manasıyla "eşi benzeri görülmemiş" bir yıl geçirmemize sebep oldu. Güven Ailesi'nin bir üyesi olduğum bu süreç; çoğu kişi açısından badire gibi görünse de, benim için son derece öğretici ve geliştirici oldu. Farklı yönetim tarzlarından edindiğim tecrübenin getirdiği esneklik ile kriz dönemlerinde hızlı karar almanın ve uygulamanın önemini ekibimle paylaştığım bir süreç oldu. Aldığımız önlemleri de bu

anlayış çerçevesinde belirledik. Özellikle sağlık çalışanlarının büyük özveriyle mücadele ettiği bu süreçteki öncelikli amacımız; çalışanlarımızın ve hastalarımızın sağlığını korumak oldu. Bu amaçla; Sağlık Bakanlığımızın önderliğinde alınan tedbirleri yakından takip ettik ve uyguladık. Çok şükür ki; yaklaşık 50 yıldır sürdürdüğümüz sağlıkta Güven yolculuğunu, hiçbirimizin önceden tahmin edemeyeceği böyle zor bir dönemde de, sekteye uğratmadan devam ettirmeyi başarabiliyoruz. Pandemi sürecindeki bir diğer önceliğimiz; sunduğumuz sağlık hizmetinin kalitesinden ödün vermeden finansal sürdürülebilirliği sağlamak oldu. Bu noktada hükümetimizin sağladığı desteklerden kısa süreli de olsa yararlandık. Tüm çalışanlarımızla

birlikte, özveriyle bazı tasarruf tedbirleri aldık ve sağlıkta dijital dönüşüm kapsamında, hastalarımızın hizmetlerimize uzaktan erişimini kolaylaştıran çözümler geliştirerek yeni kaynaklar yarattık. Hizmetin devamlılığını sağlamak adına; COVID-19 tanı ve tedavi işlemlerini 4 bloktan oluşan hastanemizin iki bloğunda tamamen izole bir şekilde yürüttük. Hastanemizin Başhekimi ve Enfeksiyon Kurulu Başkanı Prof. Dr. Yeşim Şardan Çetinkaya liderliğinde aldığımız önlemlerle hem yurt içinden hem de yurt dışından gelen hastalarımıza uluslararası standartlarda sağlık hizmeti sunmaya devam ediyoruz. Hatta bu dönemde JCI uluslararası akreditasyon belgesini beşinci kez üst üste alarak büyük bir başarıya daha imza attık.

“

YÖNETİM KURULU BAŞKANIMIZ SAYIN BANU KÜÇÜKEL LİDERLİĞİNDE OLUŞTURULAN VE DAHA SONRA EKİPLER TARAFINDAN ZENGİNLEŞTİRİLEN “GÜVENLE GÜÇLENİYORUZ” PROJESİ, VERDİĞİ “BİRLİKTEN KUVVET DOĞAR!” MESAJIYLA GÜVEN AİLESİ’NİN BİRBİRİNE KENETLENEREK ZOR ZAMANLARI ATLATMASINDAKİ EN ÖNEMLİ GÜÇ KAYNAKLARIMIZDAN BİRİ OLDU. GÜVEN SAĞLIK GRUBU İNSAN KAYNAĞININ YETKİNLİĞİYLE, KALİTESİYLE, ÇALIŞKANLIĞIYLA VE ÖZVERİSİYLE SAĞLIK SEKTÖRÜNE YÖN VEREN ÖNCÜ KURULUŞLAR ARASINDA YER ALIYOR. BU YETKİN İNSAN KAYNAĞI GÜCÜNÜ KORUYARAK, EKİBİMİZE FARKLI ENERJİLERLE DİNAMİZM KATAÇAK YENİ AİLE ÜYELERİMİZLE GÜCÜMÜZE GÜÇ KATMAYI ARZU EDİYORUZ.

”



Sevgi Tuna Acer
Güven Hastanesi
Genel Müdürü

Böyle zor bir zamanda kriz yönetimi yaparken güç kaynağınız neydi?

Bugüne kadar yaşanan farklı ekonomik krizlerin her ülkeye farklı etkileri oluyordu. Ancak COVID-19 pandemisinin neden olduğu ekonomik kriz dünya çapında aynı anda yayıldığı için, neredeyse tüm şirketler daha önce tecrübe etmedikleri bir durum ile karşı karşıya kaldılar. Sağlık sektörü ve diğer iş kolları için, şirketlerin tüm faaliyetlerinin aynı anda küçüldüğü ve sürecin doğru analizler ile yönetildiği bir dönem yaşadık. Yaklaşık yarım asırlık tecrübesiyle faaliyet gösteren Güven Sağlık Grubunun aile kültürüne dayanan, sürdürülebilirliğin sağlanabilmesi için birbirini tetikleyen yaklaşımı doğrultusunda uyguladığımız kriz simülasyonları, şirketimizin bu süreci “Ne oldum? Ne olacağım?” endişeleri taşımadan atlatmasına fayda sağladı. Ayrıca; Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Banu Küçükel liderliğinde oluşturulan ve daha sonra ekipler tarafından zenginleştirilen “Güvenle Güçleniyoruz” projesi, verdiği “Birlikten kuvvet doğar!” mesajıyla

Güven Ailesi’nin birbirine kenetlenerek zor zamanları atlatmasındaki en önemli güç kaynaklarımızdan biri oldu.

Güven Sağlık Grubu organizasyon şemasındaki yeniliklerle güçlenmeye devam ediyor. Yeni yapılanma ile birlikte önümüzdeki süreçten beklentileriniz neler?

Güven Sağlık Grubu insan kaynağının yetkinliğiyle, kalitesiyle, çalışkanlığıyla ve özverisiyle sağlık sektörüne yön veren öncü kuruluşlar arasında yer alıyor. Bu yetkin insan kaynağı gücünü koruyarak, ekibimize farklı enerjilerle dinamizm katacak yeni aile üyelerimizle gücümüze güç katmayı arzu ediyoruz.

Önümüzdeki süreçte de Güven Sağlık Grubunun aile kültürünü koruyarak; liderlik ve inovasyona dayalı yetkinliklerin ön plana çıkacağı bir organizasyon şemasını olgunlaştırıyoruz. Grubumuz içinde yapılan insan kaynaklarına ait tüm değişiklikler, yeni yatırımlarımızı inşa etmek üzere konumlandırılmaktadır. Yeni yapılanmayla birlikte hizmetlerimizi



yalnızca Türkiye'de değil yurt dışında da hastalarımıza ulaştırmak için hız kesmeden çalışmaya devam ediyoruz.

Pandemi bir süre daha hayatımızdan çıkmayacak gibi görünüyor. Bu bağlamda, 2021 yılı için strateji ve hedeflerinizi nasıl belirlediniz? Ve önümüzdeki dönem için hedefleriniz neler?

Hedeflerimizi belirlerken önceliğimiz değişmedi. Önceliğimiz; yine çalışanlarımızın ve hastalarımızın sağlığını koruyarak, kendi sistemimizi değiştirmeden ve güç kaybetmeden bu süreçten çıkmak oldu. Bu amaçla da daha fazla kişiye ulaşılabilir sağlık hizmeti sunmak için çalışıyoruz.

Pandeminin neden olduğu krizden birçok ders çıkarttık. Bunlardan bir tanesi, sağlıkta dijital dönüşüme hızlı ayak uydurmak gerektiği idi. Tüm dünyanın evlerine kapanmak zorunda olduğu bir dönemde hastalara uzaktan sağlık hizmeti sunabilmenin önemini yaşayarak öğrendik. Sağlığın geleceği ve dijital dönüşüm süreçleri ile ilgili yatırımlarımızı bu kriz patlamadan

önce yapmış ve çalışmalarımızı başlatmıştık. Bu nedenle, kriz anında çok hızlı hareket ederek hastalarımıza evlerinde, iş yerlerinde kısacası buldukları her yerde uzaktan erişimle sağlık hizmeti sunabildik. Önümüzdeki dönemde de bu tarz yenilikçi hizmetlerimizle hastalarımızın her an yanında olmayı hedefliyoruz. Bu zor sürecin bize gösterdiği bir

diğer önemli şey; Güven Çayyolu Sağlıklı Yaşam Kampüsümüzün ne kadar işlevsel bir model olduğuydu. İnsanların sağlıklı olma halini korumaya yönelik ve özellikle birinci basamaktaki sağlık hizmetlerini sunmak amacıyla kurulan kampüsümüz, pandemi sürecinde "hastalık bulaşır" korkusuyla hastaneye gitmeye çekinen birçok kişi için güvenli bir



alan oldu. Gelecek dönemdeki bir diğer hedefimiz; benzer konseptteki hizmetlerimizi ülkemizin farklı şehirlerinde ve yurt dışında da sunmak için yatırımlar yapmak olacak. Bunlara ek olarak içinden geçmekte olduğumuz pandemi süreci tüm dünyada insanların sağlık hizmeti arayışının hiçbir zaman bitmeyeceğini bir kez daha gözler önüne serdi. Her ne kadar pandemi döneminde sınırlar kapalı olsa da Türkiye ile sınırlarını kapatmayan ülkelerden hastanemize hasta akışı devam etti. Ülkemizin ve hastanemizin krize rağmen sağlık altyapısının ne kadar güçlü olduğunu görme şansımız oldu. Bu dönemde güçlü bir şekilde verdiğimiz sağlık turizmi hizmetini artırarak sürdürüp, önümüzdeki süreçte de sağlık turizmi yatırımlarımızı ve çalışmalarımızı devam ettireceğiz.

Yaklaşık yarım asırlık Güven Sağlık Grubunun aile kültürünü kaybetmeden büyüme yolculuğundaki uzun vadeli hedefleriniz neler?

Kurumsallaşma, yaklaşık 1500 kişinin çalıştığı bir kurumda

kaçınılmaz bir ihtiyaç. Öte yandan, Güven Hastanesinin sağlık sektörünün öncü kuruluşlarından biri olmasının temel sebeplerinden biri de bu aile kültürüdür. Çalışanlarımızın aileleriyle birlikte neredeyse 10 bin kişilik bir aileyiz. Buradaki potansiyeli ve gücü daha etkin bir şekilde yönetebilmek adına kurumsallaşma yolculuğumuz devam ediyor. Hızlı karar alma, etkili bir şekilde uygulama ve paydaşlarımızla işbirliklerimizi başarıyla yürütmek açısından kurumsallaşma önem taşıyor. Bununla birlikte çalışanları olarak; Güven aile kültürüne sahip olmamız, kurum bağlılığımız, kaliteye olan inancımız da bizi biz yapan unsurların başında geliyor. Yolumuzda hem aile kültürümüzün, hem de kurumsallaşmanın güçlü yönlerini birleştirerek ilerliyoruz. Bu vizyonla, uzun vadede sadece Ankara'da değil, hem ülkemizde hem de yurt dışında yatırımlarımız olacak. 1973 yılında kurulan şifahanemizin kaliteli, hasta odaklı hizmet anlayışını, sektördeki deneyimini ve yenilikçi bakış açısını kullanarak daha çok insana şifa dağıtmak için çalışmaya ve çabalamaya devam edeceğiz.



KURUMSALLAŞMA, YAKLAŞIK 1500 KİŞİNİN ÇALIŞTIĞI BİR KURUMDA KAÇINILMAZ BİR İHTİYAÇ. ÖTE YANDAN, GÜVEN HASTANESİNİN SAĞLIK SEKTÖRÜNÜN ÖNCÜ KURULUŞLARINDAN BİRİ OLMASININ TEMEL SEBEPLERİNDEN BİRİ DE BU AİLE KÜLTÜRÜDÜR. ÇALIŞANLARIMIZIN AİLELERİYLE BİRLİKTE NEREDEYSE 10 BİN KİŞİLİK BİR AİLEYİZ. BURADAKİ POTANSİYELİ VE GÜCÜ DAHA ETKİN BİR ŞEKİLDE YÖNETEBİLMEK ADINA KURUMSALLAŞMA YOLCULUĞUMUZ DEVAM EDİYOR. HIZLI KARAR ALMA, ETKİLİ BİR ŞEKİLDE UYGULAMA VE PAYDAŞLARIMIZLA İŞBİRLİKLERİMİZİ BAŞARIYLA YÜRÜTMEK AÇISINDAN KURUMSALLAŞMA ÖNEM TAŞIYOR.





Bağışıklıkta

Beslenme ve Hareket

Anne Sütü Kadar Önemi

HER EBEVEYN ÇOCUĞUNUN BAğIŞIKLIK SİSTEMİ GÜÇLÜ OLSUN, ÇOCUĞU DAHA AZ HASTALANSIN İSTER. ANCAK BUNUN İÇİN EBEVEYNLERİN OLDUKÇA DİKKATLİ OLMASI GEREKEN NOKTALAR VAR. ANNE SÜTÜ BAğIŞIKLIK DENİLDİĞİNDE İLK AKLA GELENLERDEN. BESLENME VE HAREKET DE BAğIŞIKLIK KONUSUNDA EN AZ ANNE SÜTÜ KADAR ÖNEMLİ. GÜVEN HASTANESİ ÇOCUK SAğLIğI VE HASTALIKLARI BÖLÜMÜNDEN UZM. DR. REYHAN EROL, ÇOCUKLARININ GÜÇLÜ BİR BAğIŞIKLIK SİSTEMİNE SAHİP OLMASINI İSTEYEN EBEVEYNLERE TAVSİYELERDE BULUNDU.

Bağışıklık sistemi nedir?

Bağışıklık sistemi vücudu enfeksiyonlara karşı koruyan savunma sistemidir. Bademcikler, lenf nodları, dalak ve bağırsakta yaygın olmak üzere tüm vücuttaki bağışıklık sistemi hücrelerinden oluşur.

Anne sütünün bağışıklığın güçlenmesindeki rolü nedir?

Bağışıklık sisteminin oluşması anne karnında başladığı için annenin sağlıklı bir gebelik geçirmesi ve düzenli doktor kontrollerini aksatmaması önemlidir. Doğumdan sonra da bebeğin ilk iki yıl anne sütü ile beslenmesi bağışıklığın güçlenmesine katkı sağlar. Anne

SAğLIKLI BESLENEMEYEN, UYKU DÜZENİ OLMAYAN, ABUR CUBUR TÜKETİMİ FAZLA OLAN ÇOCUKLARDA BAğIŞIKLIK SİSTEMİ ZAYIFLAR. AYRICA ÇOCUĞUN STRESLİ VE MUTSUZ BİR AİLE ORTAMINDA BÜYÜMESİ DE BAğIŞIKLIK SİSTEMİNİ ETKİLEYEN ÖNEMLİ FAKTÖRLERDENDİR.

sütündeki prebiyotik lifler, koruyucu antikorlar, immunglobulin, demir ve vitaminler bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.

Bağışıklık sistemi nasıl zayıflar?

Sağlıklı beslenemeyen, uyku düzeni olmayan, abur cubur tüketimi fazla olan çocuklarda bağışıklık sistemi zayıflar. Ayrıca çocuğun stresli ve mutsuz bir aile ortamında büyümesi de bağışıklık sistemini etkileyen önemli faktörlerdendir.

Çocuğun sık hasta olması bağışıklığının zayıf olduğu anlamına mı gelir?

Kreşe ya da okula giden, evde kardeşi olan, kalabalık aile içinde yaşayan



Uzm. Dr. Reyhan Erol
Güven Hastanesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü

çocuklar yakın temastan dolayı doğal olarak daha fazla hastalanırlar. Yine alerjik yapılı çocuklarda hastalanma sıklığı fazladır. Bu durumlar bağışıklık sisteminin zayıf olduğu anlamına gelmez. Okula giden bir çocuk yılda 5-6 defa üst solunum yolu enfeksiyonu geçirebilir. Bu sayıdan daha fazla enfeksiyon geçiriyor ise doktora başvurmak gerekebilir.

Uyku ve bağışıklık sistemi ilişkisi nasıldır?

Geç uyuyan, uyku düzeni olmayan çocuklarda vücuttaki bağışıklık sistemi hücreleri dinlenemez. Ayrıca derin uykuda salınan büyüme hormonu da bağışıklık sistemini olumlu yönde etkiler. Bu nedenle çocukların gece en geç saat 22.00'da uyumaları gerekir.

Aşı takvimine uyum sağlanmaması bağışıklık sistemini nasıl etkiler?

Aşıların zamanında yapılması, çocukları aşılarla önlenemez hastalıklardan koruyacağı için bağışıklık sistemi için de önemlidir. Çünkü çocuklarda her hastalık

sırasında yeme ve uyku düzeni bozulur. Dolayısıyla bağışıklık sistemi de zayıflar.

Hareketsiz çocukların bağışıklık sistemleri zayıf mı olur?

Düzenli hareket eden ve spor yapan çocuklarda serotonin gibi bağışıklık sistemini aktive eden hormonların salımı artar. Bu durum bağışıklık sistemini güçlendireceği gibi yeme ve uyku düzenini de daha iyi hale getirir. Ayrıca hareketli çocukların okul başarısı artar.

Çocukların güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaları için nasıl beslenmeleri gerekir?

Çocukların dört besin grubu denilen; süt ve süt ürünleri, et-baklagiller, tahıl, sebze ve meyveleri düzenli olarak her gün tüketmeleri gerekir. Ayrıca cips şekerleme gibi rafine yiyeceklerin çocukların beslenme şemasından çıkarılması gerekir. Bu nedenle, çoğu evde bulunan abur cubur dolaplarının boşaltılması çocukların kuvvetli bir bağışıklık sistemine sahip olmaları açısından kritik öneme sahiptir.

Çocuklarının bağışıklık sistemini güçlendirmek isteyen ailelere tavsiyeleriniz nelerdir?

Güçlü bir bağışıklık sistemi için; çocukların öncelikle mutlu bir ailede stressiz büyümeleri, ilk iki yıl anne süt almış olmaları, sağlıklı beslenmeleri, düzenli uyumaları, D vitamini almak için bol güneşlenmeleri, düzenli egzersiz yapmaları ve sağlık kontrollerini zamanında yaptırmaları önemlidir.



GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN; ÇOCUKLARIN ÖNCELİKLE MUTLU BİR AİLEDE STRESSİZ BÜYÜMELERİ, İLK İKİ YIL ANNE SÜTÜ ALMIŞ OLMALARI, SAĞLIKLI BESLENMELERİ, DÜZENLİ UYUMALARI, D VİTAMİNİ ALMAK İÇİN BOL GÜNEŞLENMELERİ, DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMALARI VE SAĞLIK KONTROLLERİNİ ZAMANINDA YAPTIRMALARI ÖNEMLİDİR. GEÇ UYUYAN, UYKU DÜZENİ OLMAYAN ÇOCUKLARDA VÜCUTTAKİ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ HÜCRELERİ DİNLENEMEZ. ÇOCUKLARIN GECE EN GEÇ SAAT 22.00'DA UYUMALARI GEREKİR.



Hayatınıza Yıllar, Yıllarınıza Hayat Katmak İçin...

Güven Çayyolu Sağlıklı Yaşam Kampüsü'nde amacımız sağlıklı olma halini, bir üst seviyeye çıkarmak ve korumaktır.

Bu amaçla, **Cerrahi Tıp Merkezi** ve **G4 Güven Sağlıklı Beslenme, Spor, Estetik, Güzellik, Spa, Zihin Sağlığı Merkezi** ile hizmetinizdeyiz.



Güven Hastanesi

Şimşek Sokak No:29
Kavaklıdere / ANKARA

**Güven Çayyolu
Sağlıklı Yaşam Kampüsü**
Alacaatlı Caddesi No:15
Çayyolu / ANKARA

444 9494

www.guven.com.tr

f t i You Tube in





Sindirim Sistemine Yakın Bir Bakış:

Endoskopik Ultrasonografi

SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARININ TEŞHİS VE EVRELEMESİNDE BÜYÜK KOLAYLIK SAĞLAYAN ENDOSKOPIK ULTRASONOGRAFİ, DİĞER GÖRÜNTÜLEME TETKİKLERİYLE GÖRÜLEMİYEN KÜÇÜK LEZYONLARIN BİLE TEŞHİS EDİLMESİNİ SAĞLIYOR. DİĞER YÖNTEMLERE GÖRE ÜSTÜNLÜĞÜ KANITLANMIŞ OLAN BU YÖNTEM, SADECE TEŞHİSTE DEĞİL TEDAVİ İÇİN DE KULLANILYOR. ENDOSKOPIK ULTRASONOGRAFİNİN KULLANIM ALANLARINI VE BU İŞLEMİN NASIL YAPILDIĞINI GÜVEN SAĞLIK GRUBU MEDİKAL DİREKTÖRÜ VE GASTROENTEROLOJİ BÖLÜM BAŞKANI PROF. DR. DİLEK OĞUZ İLE KONUŞTUK.

Sindirim sistemi fizyolojisi nasıldır?

Sindirim sistemi; ağızdan anüse kadar yaklaşık 10 metrelik bir yapı kompleksi halinde çok sayıda fonksiyonu birbirleriyle koordineli olarak yürüten organlardan oluşmaktadır. Göğüs kafesinden karnın içine kadar ilerlerken de çok sayıda organ ile yakın komşuluk yapar. Göğüs kafesinde mide ve bağırsaklar; kalp, büyük damarlar, karın içinde karaciğer, safra kesesi,

safra yolları, pankreas, dalak gibi önemli organlarla yan yana seyreder.

Endoskopik ultrasonografi nedir?

Sindirim organları olan yemek borusu, mide, ince ve kalın bağırsakların içi; üst ve alt endoskopi denilen yöntemlerle görüntülenmektedir. Komşu organlar ise dışarıdan ultrasonografi, tomografi ve MR gibi kesitsel yöntemler ile görüntülenebilse de,

bazen sadece sindirim sisteminin ince duvarları içeriden ultrasonografi yaparak da görüntülenebilirler. Aynı ayrı kullanılan endoskopi ve ultrasonografi yöntemlerinin birleştirilerek kullanıldığı bu yöneme “endoskopik ultrasonografi” denilmektedir. Endoskopik ultrasonografi sayesinde sindirim sistemi ve tüm komşu organları derinlemesine görüntülenebilmektedir.

**ENDOSKOPIK
ULTRASONOGRAFİ
SİNDİRİM SİSTEMİNİN
İÇİNİ VE DUVARLARINI
GÖRÜNTÜLEYEREK
BURADAN KAYNAKLANAN
HASTALIKLARI TEŞHİS
ETMEDE KULLANILMAKTADIR.
MİDE, YEMEK BORUSU,
BAĞIRSAK HASTALIKLARININ
YANI SIRA PANKREAS,
KARACİĞER, SAFRA KESESİ
VE SAFRA YOLLARINDAKİ
HASTALIKLARI DA TEŞHİS
EDER. MR GÖRÜNTÜLEME
YÖNTEMİYLE GÖRÜLEMİYEN
ÇOK KÜÇÜK SAFRA KANALI
TAŞLARI DA EN DOĞRU
ŞEKİLDE BU YÖNTEMLE
TEŞHİS EDİLMEKTEDİR.**

**Endoskopik ultrasonografi
hangi hastalıkların teşhisinde
kullanılır?**

Endoskopik ultrasonografi sindirim sisteminin içini ve duvarlarını görüntüleyerek buradan kaynaklanan hastalıkları teşhis etmede kullanılmaktadır. Mide, yemek borusu, bağırsak hastalıklarının yanı sıra pankreas, karaciğer, safra kesesi ve safra yollarındaki hastalıkları da teşhis eder. MR görüntüleme yöntemiyle görülemeyen çok küçük safra kanalı taşları da en doğru şekilde bu yöntemle teşhis edilmektedir.

**Endoskopik ultrasonografinin
diğer yöntemlere göre
avantajları ve dezavantajları
nelerdir?**

- Pankreas, safra kesesi, safra yollarının hastalıklarını en duyarlı şekilde teşhis eder. Diğer görüntüleme tetkikleri ile görülemeyen küçük lezyonların tanınmasını sağlar.
- Yemek borusu, mide ve bağırsakların kendi duvarlarından kaynaklanan yağ bezesi, kas kaynaklı iyi veya kötü huylu hastalıkların tanısında diğer

yöntemlere oranla üstündür.

- Sadece teşhis için değil, bazı durumlarda tedavi edici işlemlerde de kullanılmaktadır. Güvenilir şekilde biyopsi alma, tümör ve ağrı tedavisi yani sinir blokajı, pankreas kistlerinin boşaltılması gibi zor tedavi edici işlemler endoskopik ultrasonografi sayesinde daha kolay uygulanmaktadır.
- Normal endoskopik yollardan safra yollarına ulaşılamayan durumlarda safra taşı ve tümörünün tedavisinde kullanılabilir.
- Sindirim sisteminin hemen hemen bütün tümörlerinde lokal evreleme yapabileme imkânı sağlar.

**Endoskopik ultrasonografi
öncesinde hasta hangi ön
hazırlıkları yapmalıdır?**

Hastaların işlem öncesinde sadece aç kalması gereklidir. Eğer makat bölgesinden işlem yapılacaksa basit bağırsak temizliği yeterlidir. Genelde hafif uyutularak yani sedasyonla yapılan konforlu bir yöntemdir.

**Endoskopik ultrasonografi
işlemi nasıl uygulanır?**

Uygulama sırasında, ufak bir boruyla ağızdan mideye ve ince bağırsağa doğru ilerleyerek, bir ekrandan sindirim sisteminin içinin görüntülerini izlerken diğer bir ekrandan da ultrasonografi görüntüleri takip edilmektedir. Herhangi bir şüpheli doku görülürse cihazın ucundaki kılkaç sayesinde iğne biyopsisi yaparak bu doku alınabilmekte ve teşhis netleştirip gerekli görülürse tedavi de gerçekleştirilebilmektedir.

**Endoskopik ultrasonografi
işleminde sonra nelere dikkat
edilmelidir?**

Endoskopik ultrasonografi, yapılan işleme göre 30-90 dakika arasında sürebilmektedir. İşlemden sonra hastalar 1-2 saat gözlemlenmekte, sorun yoksa aynı gün taburcu edilmektedir.



Prof. Dr. Dilek Oğuz
Güven Hastanesi
Gastroenteroloji Bölümü



Tanı ve Tedavi Amaçlı Kullanılan

Histeroskopi

Hastalara Konfor Sağlıyor

HİSTEROSKOPI, MENOPOZ ÖNCESİ VE SONRASI ANORMAL RAHİM DUVARI KANAMA SEBEPLERİNDEN TEKRARLAYAN GEBELİK KAYIPLARINA KADAR PEK ÇOK KADIN HASTALIĞININ TANI VE TEDAVİSİNDE HASTA KONFORUNU ARTIRAN BİR YÖNTEM OLARAK ÖNE ÇIKIYOR. GÜVEN HASTANESİ KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM BÖLÜMÜNDEN DOÇ. DR. ŞADIMAN KIYKAÇ ALTINBAŞ, HİSTEROSKOPI İŞLEMİ İLE İLGİLİ MERAK EDİLEN KONULARA SİZLER İÇİN AÇIKLIK GETİRDİ.



Doç. Dr. Şadımın Kıykaç Altınbaş
Güven Hastanesi
Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü

İşlem öncesi hazırlık için yapılması gereken bir şey var mıdır?

Operasyon âdet tarihinden hemen sonra, kanamasız olunan dönemde gerçekleştirilir. Üreme çağında olup, düzenli âdet döngüsü olan hastalarda âdet kanaması bitiminde operasyon planlanır. Üreme çağında olup, düzensiz kanaması olan hastalarda ise doktor operasyon tarihiyle ilgili planlama yapacaktır. İşlem öncesi yapılan işlemin tipine göre rahim ağzını hazırlamaya yönelik ilaç tedavisi gerekli olabilmektedir. Bu konuyla ilgili doktor tarafından detaylı bilgilendirme ve uygulama yapılacaktır.

Histeroskopi nedir?

Histeroskopi, rahim ağzından özel bir optik cihazla (kamera) girilerek rahim içinin gözlenmesidir. İşlem sırasında rahim içinde tüplerin giriş noktaları, endoservikal kanal (rahim ağzı iç kanalı), rahim ağzı ve vajen de izlenerek değerlendirilir.

Histeroskopi hangi durumlarda tanı ve tedavi amaçlı kullanılır?

Histeroskopinin tanı ve tedavi amaçlı kullanıldığı durumlar şu şekilde sıralanabilir:

- Menopoz öncesi ve menopoz sonrası anormal rahim kanaması olan hastalarda
- Rahim içi duvar kalınlaşması ve endometrial polipi olan hastalarda
- Rahim içi yerleşimli miyomlarda
- Rahim içi duvar yapışıklıklarında
- Rahim içi perdesi olan hastalarda
- Rahim içi aracın ipinin görülmediği, spiralin içeride kaldığı durumlarda
- Gebelik ürünlerinin atılamadığı ve rahim içinde kaldığı durumlarda
- Tekrarlayan düşüklerin araştırılmasında
- Tekrarlayan tüp bebek başarısızlığının araştırılmasında

- Anormal histerosalpingografi (HSG) ve ultrasonografi bulgusunu kesinleştirmede

Histeroskopi hangi durumların tedavisinde kullanılır?

Histeroskopinin tedavi amaçlı kullanıldığı durumlar şu şekilde sıralanabilir:

- Poliplerin çıkarılması
- Miyomların çıkarılması
- Rahim içi yapışıklıkların açılması
- Rahim içi perde-septum, T-şekilli rahim duvarı yapısı gibi rahim anormalliklerinin düzeltilmesi
- İlaç tedavisine cevap vermeyen aşırı âdet kanaması olan hastalarda rahim içinin çıkarılması

Histeroskopi nasıl uygulanır?

Dış çapı 3,1-10 milimetre olan histeroskopi aleti ile rahim ağzından girilerek rahim içi gözlenir. Aletin kendi yapısında bir ışık kaynağı ve sıvı geçişini sağlayan kanallar mevcuttur. Ayrıca gerektiğinde içeriye müdahale etmek için aletin kendi yapısında hareketli uçlar bulunur. Bu uçlar sayesinde patolojik durumun düzeltilmesiyle ilgili işlem gerçekleştirilir.



Histeroskopi işlemleri sonrasında dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

Operasyon sonrasında doktorun önerilerine uymak, kısa sürede sağlığa yeniden kavuşulması açısından önemlidir. Operatif histeroskopi sonrası hafif lekelenme şeklinde kanamalar olabilir. Bunun yanı sıra adet ağrılarına benzer, 1-2 gün devam eden ağrı da hissedilebilir. Hastaların bu durumda ağrı kesici almalarında sakınca yoktur. Hastanın mevcut durumuna göre hormonal tedavi süreci başlatılabilir. Histeroskopi operasyonu sonrası belirli bir süre için cinsel ilişki yasağı getirilir, iyileşme süreci sonrasında rutin yaşantıya dönülebilir.

Histeroskopi riskli bir işlem midir?

Her cerrahi müdahalede olduğu gibi histeroskopi ameliyatı sırasında da birtakım istenmeyen durumlar, komplikasyonlar gelişebilir. İşlem sırasında rahim delinmesi, verilen sıvının akciğerlerde birikmesi, kanama gibi ciddi komplikasyonlar olabilir; bunlar nadir görülen durumlar olmasına karşın karşılaşılabilecek durumlardır. Ancak histeroskopi operasyonu hasta açısından konforlu, hayat kalitesini belirgin bozmayan, aksine uygun endikasyonlarda yüz güldürücü sonuçları olan minimal invaziv bir cerrahi operasyondur.



DIŞ ÇAPI 3,1-10 MİLİMETRE OLAN HİSTEROSKOPI ALETİ İLE RAHİM AĞZINDAN GİRİLEREK RAHİM İÇİ GÖZLENİR. ALETİN KENDİ YAPISINDA BİR IŞIK KAYNAĞI VE SIVI GEÇİŞİNİ SAĞLAYAN KANALLAR MEVCUTTUR. AYRICA GEREKTİĞİNDE İÇERİYE MÜDAHALE ETMEK İÇİN ALETİN KENDİ YAPISINDA HAREKETLİ UÇLAR BULUNUR. BU UÇLAR SAYESİNDE PATOLOJİK DURUMUN DÜZELTİLMESİYLE İLGİLİ İŞLEM GERÇEKLEŞTİRİLİR. OPERASYON ÂDET TARİHİNDEN HEMEN SONRA, KANAMASIZ OLUNAN DÖNEMDE GERÇEKLEŞTİRİLİR. ÜREME ÇAĞINDA OLUP, DÜZENLİ ÂDET DÖNGÜSÜ OLAN HASTALARDA, ÂDET KANAMASI BİTİMİNDE OPERASYON PLANLANIR.





Jinekolojik Hastalıkların Tedavisinde
Laparoskopik
Ameliyatlar

SON YILLARDA MEYDANA GELEN TEKNOLOJİK GELİŞMELERLE BİRLİKTE AÇIK AMELİYATLARLA TEDAVİ EDİLEN NEREDEYSE TÜM JİNEKOLOJİK HASTALIKLAR, “LAPAROSKOPIK” YANI KAPALI YÖNTEMLERLE DE TEDAVİ EDİLEBİLİYOR. DAHA AZ AĞRI, DÜŞÜK ENFEKSİYON RİSKİ, HIZLI İYİLEŞME GİBİ AVANTAJLARIYLA ÖN PLANA ÇIKAN LAPAROSKOPIK AMELİYATLARIN DENEYİMLİ CERRAHLAR TARAFINDAN UYGULANMASINDAN YÜZ GÜLDÜRÜCÜ SONUÇLAR ELDE EDİLİYOR. GÜVEN HASTANESİ KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM BÖLÜM BAŞKANI DOÇ. DR. ÖMER LÜTFİ TAPISIZ JİNEKOLOJİK HASTALIKLARIN TEDAVİSİNDE UYGULANAN LAPAROSKOPIK AMELİYATLAR HAKKINDA BİLGİ VERDİ.

“

LAPAROSKOPİK CERRAHİ YA DA KAPALI AMELİYAT TEKNİĞİ; KARIN İÇERİSİNE 3 MİLİMETRE İLE 1 SANTİMETRELİK KESİLERDEN TROKAR DENİLEN TÜPLER ARACILIĞI İLE GİRİLEREK OPTİK CİHAZ YANI KAMERA VE CERRAHİ ALETLER YARDIMI İLE YAPILAN AMELİYAT TEKNİĞİDİR. KADIN HASTALIKLARI DİSİPLİNİNDE GENİTAL İÇ ORGANLAR KARIN BOŞLUĞUNDA BULUNDUĞU İÇİN RAHATLIKLA UYGULANABİLECEK BİR YÖNTEMDİR. CERRAHİ KESİ YERİ OLDUKÇA KÜÇÜK OLDUĞUNDAN HASTALAR OPERASYON SONRASI AÇIK AMELİYATLARA GÖRE BELİRGİN DERECEDE DAHA AZ AĞRI HİSSEDERLER.

”

Laparoskopik ameliyat nedir ve nasıl yapılır?

Laparoskopik cerrahi ya da kapalı ameliyat tekniği; karın içerisine 3 milimetre ile 1 santimetrelük kesilerden trokar denilen tüpler aracılığı ile girilerek optik cihaz yani kamera ve cerrahi aletler yardımı ile yapılan ameliyat tekniğidir. Kadın hastalıkları disiplninde genital iç organlar karın boşluğunda bulunduğu için rahatlıkla uygulanabilecek bir yöntemdir. Cerrahi kesi yeri oldukça küçük olduğundan hastalar operasyon sonrası açık ameliyatlara göre belirgin derecede daha az ağrı hissederler.

Hangi jinekolojik hastalıkların tedavisinde kapalı cerrahi yöntemler uygulanır?

Kamera yardımı ile daha geniş bir görüş alanı sağlayan laparoskopik cerrahi ile karından yaklaşım gerektiren genel jinekoloji, ürojinekoloji, infertilite ve jinekolojik onkoloji ile ilgili neredeyse tüm operasyonlar deneyimli hekimlerce yapılabilmektedir. Laparoskopik yöntemle tedavi edilebilen jinekolojik hastalıklar şu şekilde sıralanabilir:

Genel Jinekolojik Cerrahi

- Yumurtalık kist ve kitlelerinin alınması

- Rahim, tüpler ve yumurtalıkların alınması
- Rahim ve diğer iç genital bölgelerde bulunan miyomların alınması
- İç genital bölgeleri ilgilendiren apseler dâhil mikrobik enfeksiyonların cerrahi tedavisi (drenaj vb.)
- Karın alt bölgesinde rahim, yumurtalık ve tüplerin komşuluğunda bulunan (pelvis) kitlelerin tanısı ve alınması

İnfertilite (kısırlık) Cerrahisi

- Kısırlığa neden olan patolojik durumların tespiti
- Çocuk sahibi olmak isteyen hastaların rahim, tüpler ve yumurtalıklarının anatomik yapısının ve tüplerinin işlevselliğinin değerlendirilmesi
- Çocuk sahibi olmaya engel olan miyomların alınması
- Çocuk sahibi olmaya engel olan tüplerdeki problemlerin çözümlenmesi (Yapışıklıkların açılması vb.)
- Rahimdeki anatomik bozuklukların düzeltilmesi (Diğer bir kapalı cerrahi yaklaşım olan histeroskopik cerrahi ile kombine edilerek uygulanmaktadır.)

Ürojinekolojik Cerrahi

- İdrar kaçırmaya yönelik idrar kesesi boynu ve idrar kanalının yukarı doğru asılması



Doç. Dr. Ömer Lütfi Tapısız

Güven Hastanesi

Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü

- Pelvik organlarda sarkmaya neden olan pelvik taban kas ve bağ dokularının onarımı
- Rahim, idrar kesesi ve kalın bağırsağın en uç kesimindeki sarkmaların anatomik olarak onarılması

Jinekolojik Onkoloji Cerrahisi

- Rahim iç duvar kanserlerinin cerrahi tedavisi
- Rahim ağzı kanserlerinin evresine göre yapılacak cerrahi tedavileri*
- Rahim duvarı kanserlerinin evresine göre yapılacak cerrahi tedavileri*
- Yumurtalık kanserlerinin evresine göre yapılacak cerrahi tedavileri*

* Bu kanserlerde hekim günümüz kanıtları dâhilinde hastayı detaylı bir şekilde değerlendirmeli ve hastalığın yayılım ön tanısına göre kapalı ameliyatı tercih etmelidir. Aksi takdirde kapalı ameliyatın uzun dönem sağ kalımlar üzerinde olumsuz etkileri olabileceği ile ilgili kanıtlar mevcuttur.

Laparoskopik cerrahi sonrası hastayı nasıl bir süreç bekler? Laparoskopik ameliyatların hasta için faydaları ve avantajları nelerdir?

Laparoskopik cerrahi sonrası hastalar normal hayat fonksiyonlarına çok kısa sürede dönerler. Operasyon sonrası anestezinin etkisi geçtikten sonra hasta ayağa kalkıp hareket edebilir. Ayrıca operasyonda yapılan işlemlere ve hastanın tolere etmesine bağlı olarak hemen sıvı alımına başlanabilir. Normal hayata hızlı dönüş imkânı sağlayan laparoskopi, hastaların operasyona bağlı oluşabilen depresif duygu durumu halini de azaltmaktadır. Açık yani laparotomi ameliyatlara göre ciddi üstünlükleri olan laparoskopik operasyonların avantajları şu şekilde sıralanabilir:

- Operasyon sonrası daha az ağrı
- Operasyon sonrası daha kısa hastanede kalış süresi



- Operasyon esnasında daha az kan kaybı
- Operasyon sonrası daha erken normal aktiviteye dönüş
- Cerrahi kesinin (insizyon) daha küçük olması
- Operasyon sonrası çok daha iyi kozmetik sonuçlar
- Sebebi bilinmeyen karın içi hastalık tanısının kamera eşliğinde gözle görülerek konulabilmesi (yerine göre bilgisayarlı tomografi ve manyetik rezonans görüntüleme yöntemlerine göre daha güvenilir sonuç) ve bu sayede tanı için yapılacak açık karın operasyonlarının önüne geçilmesi
- Operasyon sonrası fitik oluşma riskinde belirgin derecede azalma
- Operasyon sonrası karın içinde yapışıklık oluşma riskinde belirgin azalma.

Laparoskopik ameliyatlardan sonra ne kadar sürede iyileşme olur?

Hastalar operasyon sonrası birinci günde birçok hayat aktivitelerine geri dönerler. Tam manası ile normal hayata dönüş ve normal iş gücüne kavuşma süresi 7-10 günü aşmayacaktır. Açık cerrahiye göre normal iş gücüne dönme süresi operasyonun içeriğine bağlı değişebilmekle birlikte en az 3 kat daha kısaldır.

Laparoskopik cerrahi kararı verildikten sonra dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir?

Açık cerrahilere göre operasyon esnasında ve sonrasında daha az komplikasyon görülme avantajı bulunan laparoskopik cerrahi için diğer cerrahilerde dikkat edilmesi gereken noktalara özen gösterilmesi yeterlidir.

LAPAROSKOPIK CERRAHİ SONRASI HASTALAR NORMAL HAYAT FONKSİYONLARINA ÇOK KISA SÜREDE DÖNERLER. OPERASYON SONRASI ANESTEZİNİN ETKİSİ GEÇTİKTEN SONRA HASTA AYAĞA KALKIP HAREKET EDEBİLİR.



Yeni Normalde Sağlığın Geleceği

COVID-19 PANDEMİSİ NEDENİYLE DÜNYA NÜFUSUNUN BÜYÜK BİR KISMININ EVLERE KAPANMASI PEK ÇOK ALANDA DİJİTAL DÖNÜŞÜM SÜRECİNİ HIZLANDIRDI. BU ALANLARIN BAŞINDA GELEN SAĞLIK SEKTÖRÜNDE MEYDANA GELEN DİJİTAL DÖNÜŞÜMLE BİRLİKTE; EVDEN ÇIKMADAN BİRÇOK SAĞLIK HİZMETİNE ULAŞMAK KOLAYLAŞTI. PANDEMİ SÜRECİNDE BAŞARILI PROJELERE İMZA ATAN GÜVEN FUTURE'UN GENEL MÜDÜRÜ TOLGA T. TUNCER İLE; ONLINE DOKTOR, DİJİTAL KRONİK HASTALIK TAKİBİ ÇÖZÜMLERİ VE YENİ NORMALDE SAĞLIĞIN GELECEĞİNE DAİR BİR SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİK.

“Güven Future” nedir, özetleyebilir misiniz?

Güven Sağlık Grubunun yapısının temelinde; birinci jenerasyonun hayata geçirmiş olduğu; hizmet kalitesi ve hasta memnuniyeti odaklı yaklaşımıyla Türkiye’de A+ dediğimiz kitleye hitap eden bir hastane var. Sonrasında ikinci jenerasyonun hayata geçirdiği Güven Çayyolu Sağlıklı Yaşam Kampüsü yer alıyor. Bu kampüs, Türkiye’de birçok yeniliklere imza atmış olan bir yaklaşımın eseri. İçerisinde; tıp merkezi, sağlıklı mutfak, spor salonları, güzellik merkezi, klinik konuk evi, yaşlı bakım merkezi, fizik tedavi ve rehabilitasyon alanları bulunan ve insanların sağlıklı olma hallerini korumaya hizmet eden bambaşka bir yapılanmadan bahsediyoruz.

Üçüncü jenerasyon olarak bizler ise ‘online hastane’ dediğimiz yapıyı hayata geçirmeyi hedefliyoruz. İnsanlara evlerinde yoğun bakıma varan sağlık hizmetlerini sunacak olan bir ‘sanal hastane’ ortamının yaratılmasını amaçlıyoruz. Dünyada bunun örneği çok az. Ülkemize bu konsepti kazandırmak üzere, Güven Future olarak uluslararası

bir takım anlaşmalara imza attık. Bu projeyi sadece ülkemiz için değil, kendi bünyemizde hayata geçirdikten sonra bölgemize de ihraç edeceğimiz bir hizmet kalemi olarak konumlandırmayı düşünüyoruz. Start-up ruhunu koruyarak ve sağlık bilişimi odağını da kaybetmeden ilerlemek istiyoruz. Tek hedefimiz ülkemize özellikle yapay zekâ alanında patent kazandırmak. Sonrasında da sağlık hizmet sunumunu çok daha uygun bedellerle, daha erişilebilir hale getirebilmeyi amaçlıyoruz. Yakın gelecekte, insanların hastaneye gitmeden olabildiğince fazla hekimle bir araya gelmesini sağlayacak platformları geliştirmeyi hedefliyoruz.

Pandemi sürecinde hayata geçen “Güven Future” projelerinden bahsedebilir misiniz? Son aylarda hayatımıza giren “online doktor” hizmeti nedir? Hastalar hangi branşlarda ve nasıl hizmet alıyor?

Pandeminin henüz başlamadığı dönemde, “Dijital hizmet sunumu alanında ne yapabiliriz?” diye

planlamalarımızı yapmıştık. 2020 yılının şubat ayı itibarıyla video konferans üzerinden doktor görüşmelerini yapmaya yönelik çalışmalarımızı başlattık. Pandeminin hızlandığı ve sokağa çıkma yasaklarının başladığı dönemde, platformumuzu devreye aldık. İlk etapta 34 branş ve 80’in üzerinde hekimle hizmet vermeye başladık. Güven Online Doktor hizmetimiz, açıldığı an itibarıyla, Türkiye’de en çok sayıda branşta hizmet sunan ‘online hekim’ altyapısı oldu. Online doktor görüşmelerini başlattığımız ilk ayda yaklaşık bin civarında video konferans yapıldı. 34 branşın içerisinde beyin cerrahisinden dermatolojiye, pediatri den sağlıkla beslenme danışmanlığına kadar pek çok farklı bölüm var. Herhangi bir kısıtlama altında insanların ihtiyaç duyduğu konular farklılaşıyor. Bir kanser hastasının sorması gereken sorularla, çocuğu hasta olan ve çocuğunu evden çıkarmak istemeyen annenin sordukları sorular ve ihtiyaçları farklı olabiliyor. Hekimlerimizin online görüşmeler sayesinde, birçok noktada hastaların ihtiyaçlarını uzaktan karşılayabildiklerini gördük. Akabinde cep telefonu uygulamasını çıkarttık. Yani uygulamayı, web



Tolga T. Tuncer
Güven Future
Genel Müdürü

ÜÇÜNCÜ JENERASYON OLARAK BİZLER İSE 'ONLINE HASTANE' DEDİĞİMİZ YAPIYI HAYATA GEÇİRMİYİ HEDEFLİYORUZ. İNSANLARA EVLERİNDE YOĞUN BAKIMA VARAN SAĞLIK HİZMETLERİNİ SUNACAK OLAN BİR 'SANAL HASTANE' ORTAMININ YARATILMASINI AMAÇLIYORUZ.

ortamından cep telefonlarına taşıdık. Bu sayede kişiler hastanemizde yapılan tüm tahlil sonuçlarına ve röntgen gibi görüntüleme tetkiklerinin raporlarına da uygulamadan erişebiliyorlar. Yabancı hastalarımızı da dikkate alarak, tercüman ekleme özelliğini dâhil ettik; üçlü video konferans yapılabiliyor. Aynı şekilde üçlü video konferansta, annesi-babası farklı şehirde olup, hekimle aynı anda video konferans üzerinden görüşmek isteyenler için de hizmet verebiliyoruz.

Hem web ortamında, hem cep telefonu uygulamasında kredi kartı ile ödeme özelliği var. Çağrı merkezini aramadan kişinin kendi başına tüm işlemlerini gerçekleştirebildiği; istenen saatte, istenilen hekimin seçildiği, randevu alınıp, kredi kartıyla ödemenin tamamlandığı sonra da uçtan uca şifrelenmiş video konferansla görüşmenin yapılabildiği bir "online hastane" ortamı yarattık.

Pandemi belki de en çok kronik rahatsızlığı olanları etkiledi. Randevularına gidip gelemediler. Bu süreç onlar açısından ne gibi bir risk taşıyor? Kronik rahatsızlığı olanların takibi için ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz?

Covid-19'un dünyada en çok etkilediği grubu; ileri yaştaki insanlar ve kronik hastalar oluşturuyor. Dolayısıyla bu gruptaki kişilerin daha dikkatli olmaları gerekiyor. Bahsedilen kronik hastalıkların içerisinde de diyabet önemli bir yerde bulunuyor. Yaptığımız araştırmalara göre; ülkemizde 60 yaş altı ölümlerin yüzde 30'a yakını diyabetten kaynaklanıyor. Bu tarz kronik

rahatsızlıkları olanların pandemi sürecinde daha fazla eve saklandığını ve aşırı bir korumacılığa geçiş yaptıklarını gözlemliyoruz. Dolayısıyla bu grubun, dijital sağlık hizmet sunumuna çok daha fazla ihtiyacı var. Güven Future olarak birçok cihazı mobil uygulamayla entegre etmiş durumdayız; şeker ölçüm aleti, tansiyon aleti, kilo ve ateş ölçmeye yönelik cihazlar yazılımla entegre edildi. Bu ölçümleri eğlenceli bir arayüz üzerinde, renkli, kişiselleştirilebilir grafiklerle takip etmek mümkün olacak. Aynı zamanda izin verilmişse hekimlerin de izleyebilmesine yönelik ekranlar olacak. Kişiler tüm raporlarını farklı bir hekimle paylaşabilecekler. Yapay zeka destekli algoritmalar sayesinde sağlıklı yaşamın korunmasına yönelik öneriler ve uyarılar otomatik olarak kullanıcıya sunulabilecek. Tedavi etme, iyileştirme odaklı yaklaşımdan, önleyici hekimlik, sağlığın korunması yaklaşımına doğru geçişin öncüsü olacak bir platform sunuyor olacağız. Obezite, tansiyon, diyabet gibi kronik hastalıkların takip ve yönetimine yönelik önemli bir marka yaratmayı hedefliyoruz.

Yeni normalde sağlığın geleceğini nasıl görüyorsunuz?

Sağlığın, önümüzdeki yıllarda çok popüler bir endüstri olacağını düşünüyorum. Google, Amazon, Microsoft gibi dünyanın en büyük şirketleri sağlık sektörüne ciddi yatırımlar yapmaya başladı. Bunun önümüzdeki yıllarda artacağını düşünüyorum, çünkü sağlık her insana dokunan bir hizmet. Böyle bir sektörde farklılaşmak için yeni projeler sunmak gerekiyor. Biz de bunu keşfetmeye çalışıyoruz. Önümüzdeki süreçte; inovatif bakış açıları çok önemli olacak. İnsanların hijyen algıları çok yükseldi, dolayısıyla hastanelerde kalite ayırımına gitmeye başladılar. Toplumlarda izole hayatların

artacağını gözlemliyorum; köy evleri veya bahçeli müstakil evlere geçiş, karavan tercihlerinin artması, otel yerine tatil için ev kiralanması bize kalabalıktan uzak, daha hijyenik ortamların tercih edileceğini gösteriyor. Nüfusun dağıldığı ve hijyen kurallarının öne çıktığı bir gelecekte; sağlık hizmetlerine daha kolay erişimin, dijital çözümlerin ve duvarsız hizmet sunumunun öne çıkacağını göreceğiz.

Biz şu anda Avrupa'ya göre en genç nüfusa sahip ülkeyiz ama bu nüfus yaşlanacak. Önümüzdeki dönemde ülkemizi, yaşlı nüfus oranı açısından ciddi bir yük bekliyor. Bununla beraber, yaşam süresi de uzuyor. O yüzden birinci basamakta bulunan ve çok başarılı olan aile hekimlerimizin, filyasyon benzeri çalışmalarının Covid-19 sonrasında da devam edeceğini düşünüyorum. Birinci basamak sağlık hizmetlerinin dünya genelindeki uygulamasında; eğer talep sahibini dijital platformlarda birinci basamakta doğru bir şekilde kontrol edip yönetebilirsiniz, hastaneye olan başvuruyu da azaltmış oluyorsunuz. Böylece devletin geri ödeme bütçesi de rahatlamış oluyor.

Sağlıkta dijital dönüşüm kapsamında bizi ne gibi yenilikler, ne gibi projeler bekliyor?

Hizmet sunumunda video konferans altyapısı oturdu. Yaz aylarında, sokağa çıkma yasaklarının ortadan kalktığı, insanların rahatça hareket edebildiği dönemde bile video konferans ile doktor görüşmelerinin devam ettiğini gördük. Bu da, konforun kabul edildiğini ve kulaktan kulağa yayılmaya başladığını gösteriyor.

Yaptığımız ilk video konferanslarda; çocuğunun bademciklerini veya sırtındaki lekeleri kameraya göstermeye çalışanlar oldu. Bu yüzden benzeri durumlarda,

hekimlerimizin daha sağlıklı karar vermelerine yardımcı olacak birtakım cihazların online görüşmelerde kullanılması üzerinde çalışıyoruz. Önümüzdeki dönemde sağlığa kolay erişimi tetikleyen, elektronik donanımların ve giyilebilir teknolojilerin kullanımının artacağını düşünüyorum. Dijital dönüşümün yaygınlaşmasıyla birlikte, hastanelerde yalnızca sorunu uzaktan erişimle çözülemeyecek kişilerin faydalanacağı bir hizmet sunumu olacak.

En önemli konu başlığı yapay zekâ olacak. Sağlıkta yapay zekâ konusunda bugüne kadar çok tutucu bir tavır vardı. Yapay zekânın insan sağlığı üzerinde yanlış kararlar verebileceği, tedaviyi negatif etkileyebileceği konuşuluyordu. Bugün radyoloji, patoloji gibi branşlarda yapay zeka kullanımında yüzde 95 ve üzerinde başarı oranlarına erişildi. Biz de kardiyoloji alanında bir proje başlattık. Projeye destek olan hocamızın ifadesi bizi çok etkiledi. Kendisi, "Ben EKG okumakla harcadığım vakti, hastalarımı daha kaliteli vakit geçirmek için kullanmayı tercih ederim" demişti. Hekimler de yapay zekâ destekli çözümleri kabul etmeye ve kullanmaya başladı. Yapay zekâ geliştirme projelerinin içinde olan hekimler, daha doğru tanı ve tedavi protokollerine vesile olacaklar. Bugün yok olan ve yok olmak üzere olan mesleklere baktığımızda bunların hep rutin, süreçleri aynı işler olduğunu görüyoruz. Teknoloji geliştikçe, bilgisayarlar güçlendikçe, yapay zekâ kullanımının artması ile beraber; EKG okumak, radyolojik görüntüler üzerinde tanı koymak gibi birçok rutin iş yok olacak ve olması da gerekiyor. Çünkü hekimlik çok kıymetli, teorik eğitim ve pratik deneyim süreci çok uzun olan bir meslek. Bir hekim kolay yetişmiyor. Çok yakın gelecekte yaşanan nüfus ve artan hastalıklar nedeniyle hekim sıkıntısı çekileceği

şimdiden biliniyor. Yapay zekâ, ne kadar gelişse de; hekimliği ortadan kaldırılabileceği, onların yerine geçebilmesi mümkün değil. Bu nedenle, hekimlerin üzerindeki basit ve rutin işleri ortadan kaldıran, tanı desteği konusunda onlara yardımcı olan, daha değerli alanlara odaklanmalarına katkı sağlayan, hız kazandıran ve daha verimli çalışmalarına destek olan sistemler geliştirmeliyiz.

Saydıklarım haricinde bir de 'sağlık kabinleri' olarak adlandırılan ve dünyada yayılan yeni bir trend var. Burada da 'duvarsız hastane' yaklaşımına doğru gidildiğini görüyoruz. Caddelerde, eczanelerde konumlandırılmış olan sağlık kabinlerinde self-servis mantığıyla, kişilerin içine girerek video konferans üzerinden hekimle görüştüğünü; kan testinden, EKG'ye kadar pek çok tetkikin yapılabileceğini göreceğiz. Tüm bu teknolojiler, yenilikçi yaklaşımlar oldukça hızlı bir şekilde hayatımıza girecek ve daha sağlıklı bir gelecek bilişim ile gelecek.

BUGÜN RADYOLOJİ, PATOLOJİ GİBİ BRANŞLARDA YAPAY ZEKÂ KULLANIMINDA YÜZDE 95 VE ÜZERİNDE BAŞARI ORANLARINA ERİŞİLDİ. BİZ DE KARDİYOLOJİ ALANINDA BİR PROJE BAŞLATTIK. HEKİMLER DE YAPAY ZEKÂ DESTEKLİ ÇÖZÜMLERİ KABUL ETMEYE VE KULLANMAYA BAŞLADI. YAPAY ZEKÂ GELİŞTİRME PROJELERİNİN İÇİNDE OLAN HEKİMLER, DAHA DOĞRU TANI VE TEDAVİ PROTOKOLLERİNE VESİLE OLACAKLAR.



Yenidoğanlara

Dair Merak Ettiğiniz

Her Şey

BEBEĞİN DOĞUMUNDAN HEMEN SONRAKİ İLK AYLAR, ANNE BABALAR İÇİN OLDUKÇA DİKKAT İSTEYEN VE PEK ÇOK BİLİNMEYENLE GELEN BİR SÜREÇ. GÜVEN HASTANESİ YENİDOĞAN YOĞUN BAKIM BÖLÜMÜNDEN UZM. DR. FUNDA EROĞLU; MERAK EDENLER VE ANNE-BABA ADAYLARI İÇİN YENİDOĞAN BEBEKLERİN BAKIMINDA NELERE DİKKAT EDİLMESİ GEREKTİĞİNİ ANLATTI. EROĞLU, AYRICA EBEVEYNLERE YENİDOĞAN BEBEKLERİN DUYGUSAL GELİŞİMLERİ AÇISINDAN YARDIMCI OLABİLECEK ÖNERİLERDE DE BULUNDU.

Yenidoğan bebek ilk ne zaman emzilir? Sonrasındaki emzirme sıklığı nasıl olmalıdır?

Tüm memeli canlılar için emzirme bebek yetiştirme için doğal yoldur ve anne sütü bebeğin doğal besindir. Annelerin doğumu izleyen ilk yarım saatte, en geç de bir saat içinde emzirmeye başlamaları önerilir. Anne ve bebek buluşması ne kadar erken olursa; anne sütünün artış hızı

da o kadar çabuk olur. Emzirmeyle birlikte annenin artan hormon düzeyleri, toparlanma sürecini hızlandıracaktır. İlk emzirme ile bebeğin aldığı yararlı bakterilerle dolu olan “kolostrum” isimli süt, sanki bir aşı gibi bebeğin tüm bağırsak yüzeyini kaplar. Bebekler her istediğinde; ağızlarını emme pozisyonuna getirip, dillerini çıkartıp, bazen de ellerini emmeye çalıştıklarında yani aranma hareketi

yaptıklarında emzirilmelidir. Yenidoğan dönemi emzirme sıklığının en fazla olduğu aydır. İlk günler bebeğin mide kapasitesi çok küçüktür, gün geçtikçe büyür. Mide kapasitelerinin küçük olması ve vücutlarında su fazlası ile doğmaları arasında bir denge oluşmuştur. Emzirme sırasında; bebeğin eldiven, şapka giymemesi anne ve bebeğin ten tene temas etmeleri istenir. Annenin bebeği görmesi, bebeğine

temas etmesi ve emzirmesi ile anne-bebek bağlanması da, anne sütü miktarı da giderek artacaktır. İlk bir haftada gelen süt protein açısından çok yüksek, bebeği hastalıklara karşı koruyucu maddelerle dolu bir şifa kaynağıdır. Bu süte bebeğin ilk aşısı da denilmektedir. Bir damlası bile ziyan edilmemelidir. Bebek, annenin memesinin kahverengi olan aerola kısmının büyük bölümünü ağzının içine almalıdır. Memenin çok uç kısmını emerse hem süt yapımı için yeterli uyarı olmamakta, hem de meme ucu tahrişi artmaktadır. Emzirme süresi genellikle ilk günler her meme için 15-20 dakika olabilir, eğer bebek son emdiği memeyi daha az süre emdi ise o zaman bir sonraki emzirmeye en son emdiği memeden başlanır. İlk günlerin emzirmelerinde, meme ucunun uyarılması daha çok önemlidir. Her emzirme ile annenin memesi uyarılmakta, salgılanan hormonlarla süt miktarı artış göstermektedir. Yenidoğan döneminde; bebek emmeden en fazla 3-3,5 saat kalabilir, eğer uyumaya devam ediyorsa uyandırıp emzirmek gerekir. Bebek 1,5-2 aylık olduktan sonra ise 4 saat emmeden durabilmektedir. Anneler için en önemli şey olan sütün yeterli olup olmadığı bilgisi, ancak bebeğin

**EMZİRME SIRASINDA;
BEBEĞİN ELDİVEN, ŞAPKA
GİYMEMESİ ANNE VE BEBEĞİN
TEN TENE TEMAS ETMELERİ
İSTENİR. ANNENİN BEBEĞİ
GÖRMESİ, BEBEĞİNE TEMAS
ETMESİ VE EMZİRMESİ İLE
ANNE-BEBEK BAĞLANMASI
DA, ANNE SÜTÜ MİKTARI DA
GİDEREK ARTACAKTIR. İLK BİR
HAFTADA GELEN SÜT PROTEİN
AÇISINDAN ÇOK YÜKSEK,
BEBEĞİ HASTALIKLARA KARŞI
KORUYUCU MADDELERLE
DOLU BİR ŞİFA KAYNAĞIDIR.
BU SÜTE BEBEĞİN İLK AŞISI DA
DENİLMEKTEDİR. BİR DAMLASI
BİLE ZİYAN EDİLMEMELİDİR.**

vücut ağırlığı takibi ve idrar çıkış sayısı ile anlaşılmaktadır. İlk haftadan sonra, emzirme sırasında bebeğin memede kalış süresi azalmaktadır. Normalden düşük ağırlıklı bebekler veya prematüre bebeklerin emzirme süreleri ve emme güçleri daha az olabilmektedir. Böyle durumlarda; bebekler daha yakın takip edilirler.

Yenidoğan bebeklerin uyku düzeni nasıldır?

Uyku yaşamımızın sağlıklı bir şekilde devamı için önemli bir role sahiptir. Yenidoğan bebeklerin ilk 1-1,5 aylık dönemde gece-gündüz ayrımları yoktur. Yenidoğan bebekler uykuya REM evresiyle geçerler. Zamanında doğan bebekler ilk günün 16-18 saatini uykuda geçirirler. Zamanından önce doğan prematüre bebeklerde günlük uyku süresi daha fazladır. İlk ay bebekler genellikle 3-4 saat uyuyup, 1-2 saat uyanık kalırlar. Bebekler genellikle 6 haftalıktan sonra uykularını geceye kaydırırlar. Mümkünse ilk 6 ay anne ve bebeğin aynı odada kalmaları önerilmektedir. Uyuduğu oda serin ve temiz havalı bir oda olmalıdır. Yatış pozisyonlarının aralıklı değiştirilmesi, uyunca sırtüstü veya yan yatmaları önerilmektedir. Bebek sadece anne uyanırken ve bebek göz önünde iken yüzüstü yatırılabilir. Bebeğin kendi kendini sakinleştirip uykuya dalması öğrenilen bir davranıştır ve bebekler bu dönemde kendi kendilerine uyumayı ve uykuya dalmayı öğrenirler. Kesintisiz gece uykusu dönemi, bebekten bebeğe değişmekle beraber 3-6 ay arasında olmaktadır. Uykunun çoğunun geceye kaydığı bu dönemde; gündüzleri özellikle akşam saatlerinde daha çok uyanık kalırlar. Anne sütü ile beslenen bebeklerde, mama alan bebeklere göre uyanma sıklığı daha fazladır. Anne sütü sindirimi daha kolay bir besin olduğu için bebekler beslenmek için sık sık uyanırlar.



Uzm. Dr. Funda Eroğlu
Güven Hastanesi
Yenidoğan Yoğun Bakım Bölümü



Yenidoğanlarda görülen cilt hastalıkları nelerdir? Bunlarla başa çıkabilmek için bebeğin cilt bakımı nasıl olmalıdır?

Yenidoğan bebeklerin cildi erişkinlere göre daha ince ve hassastır. Doğumdan sonra sırtta, kalçada mor renkli mongol denilen lekeler, doğum sürecinde oluşmuş ezilmeler, kızarıklıklar, nevüs denilen benler, kafa derisinde şişlikler, göz kapaklarında veya ensede daha çok görülen küçük damarsal kızarıklıklar, burun üzerinde inci tanesi gibi toplu iğne benzeri milialar görülebilmektedir. Kırmızı göz kapaklarındaki lekeler ve mongol denilen lekeler 1-2 yılda yok olmaktadır. Ezilme türü morarmalar ilk hafta genellikle kaybolur. Doğumdan sonra en sık gözlenen çevresi kırmızı ortası sarı uçlu da olabilen, vücudun çoğu yerinde oluşabilen ve kaybolan toksik eritem denilen yenidoğan bebeğe ait döküntüler ile 2-3 haftada kaybolur. Tedaviye gerek yoktur. Bebeğin ilk günlük muayenesinde tam anlaşılmayan ciltteki lekeler, bazen 1-2 günlük olduğunda belirginleşebilmektedir. Yenidoğan döneminin ilk 10-15 gününde; bebeklerin el ve ayakları aileye daha

mor-kırmızı görünebilmektedir. Bebekler eğer çok sıcak ortamda kalıp, çok terlerlerse; küçük kırmızı isilik denilen döküntüler de gözlenebilir, o zaman ortam ısısının düşürülmesi, daha az kıyafet giydirilmesi ve ılık su ile banyo sıklığının artırılması tavsiye edilir. Bebeklerin diaper bölgelerinde pişik olduğunda da; günde 10-15 dakika havalandırma, çinkolu pişik kremleri, epitelizan kremler önerilmektedir. Bu kremlerin kızarıklık bölgesine az miktar sürülmesi önerilir. Göbek bağı düşmeden; bebek banyosu önerilmemekte, ılık su ve yumuşak bir bezle silme banyosu anlatılmaktadır. Bazı bebeklerin ciltleri çok kuru olabilmektedir, o zaman da el-ayaklarındaki çok kuru bölgelere bebek yağı sürülebilir, fakat gövdelerine su bazlı nemlendiricilerle nemlendirme yapmaları tavsiye edilir.

Yenidoğan bebeklerin kaldıkları odanın sıcaklığı ve kıyafetleri nasıl olmalıdır?

Yenidoğan bebeklerin kaldıkları odanın sıcaklığı ilk haftalar 22-24 derece olmalıdır, sonraki dönemler daha düşük olabilir. Oda ısısını bu

şekilde ayarlamak bazen güç olabilir, yaz dönemlerinde ev çok sıcaksa bebeğin kaldığı odada olmamak koşuluyla klima kullanılabilir. Bizim toplumumuzda bebekler alışkanlık gereği çok fazla giydirilmektedir. Doğumdan sonraki ilk 1-2 günde bir miktar fazla giydirilebilir, daha sonraki günlerde; erişkinlerden 1 kat fazla giydirmek uygun olur. Çünkü bebekler kat kat giydikleri zaman, ciltlerinden terlemekle çok sıvı kaybedebilirler. Sıvı kaybı ile kilo kaybı oluşmakta, hatta aileleri endişe ettiren ateşlenme de görülebilmektedir. Bebeklerin koltuk altından vücut sıcaklıkları 36-37,5 derece olmalıdır. Bunun üzerine çıktığı görülürse; önce ortam havalandırılmalı, bebeğin üzerindeki kıyafetler çıkartılmalı ve yarım saat-1 saat sonra tekrar vücut sıcaklığı kontrol edilmelidir. Yaşamın ilk günlerinde yaz mevsiminde tek kat, kış mevsiminde 2 kat giydirmek ve uyurken pamuklu bir örtü örtmek yeterlidir. Giydirilmesi ve çıkarılması kolay, alerjen olmayan pamuklu kıyafetler tercih edilmeli, giysiler sabun tozu ile yıkanmalıdır. İlk 1 yıl yumuşatıcı kullanılması önerilmemektedir. Kıyafetlerin üzerine küçük iğneli takılar takılması da istenmemektedir.

şekli Amerikan futbol topunu tutuş şekli gibidir. Banyo öncesi ortam 26-27 dereceye kadar ısıtılır, tüm temiz kıyafetler hazırlanır. Banyo suyu 36,5-37 dereceye ayarlanır, dirsek ile de suyun sıcaklığı kontrol edilir. Bebek küvette yalnız bırakılmamalıdır. Bebeğin vücudu yumuşak bir bez ve sabunla yıkanır. Göbek düştükten 1 gün sonra küvette banyo yaptırılabilir, öncesinde bebeğin yıkanması gerektiğinde akan su önerilmektedir.

Yenidoğanlarda alt değiştirme sıklığı nasıl olmalıdır?

Bebeğin alt değiştirilmesi işlemi bebekle yakın olma ve ilişki kurma fırsatı sağlar. Bez değiştirme sırasında yumuşak konuşmalar ve dokunuşlar bebeğinize sevildiği ve güvende olduğu hissi verir. İlk birkaç ayda çok sık idrar yaptıkları için 2-3 saatte bir bezin değiştirilmesi gerekir. Bebeğin idrarlı bezi değiştirirken, bebeği uyandırmaya gerek yoktur. Bebeğin altının kakalı çok beklemesi pişik oluşumuna neden olur, bebeklerin bezi değiştirildikten sonra rahat bir şekilde emzirmeleri tavsiye edilir. Fakat genellikle emzirmeden sonra da sıklıkla bez değişimi gerekmektedir. Günde bir kez 10-15 dakika popoyu havalandırmak iyi olur. Günde bir-iki kez de popo yıkanıp kuruması beklenebilir. Temizlerken ılık su ve pamuk önerilir. Pudra ve losyon kullanımına gerek yoktur.

Yenidoğan bebeğin duygusal gelişiminin sağlıklı olması için bebeğe yaklaşım nasıl olmalıdır?

Yenidoğan döneminde anne ve bebek bir bütündür, ayrı olarak düşünülmemelidir. Esasında ilk altı ay bu durum böyledir. Bebekler, annenin gerginliği, mutsuzluğu, üzüntüsünü hissederler. Annenin kokusunu hissettiklerinde güvenli

ve huzurlu olurlar. Anne kokusu o kadar önemlidir ki; eğer bebek sağlık sorunları nedeniyle anneden ayrılmak zorunda kalırsa; annenin bir gece birlikte yattığı ve kokusunu geçirdiği bir obje, bebeğin uyuduğu kuvözde yanına koyulur. Bu nedenle anne ve bebek mümkün olabildiği ölçüde birlikte zaman geçirmelidirler. Emzirme sırasında da; bebekle göz teması kurmanın, bebeğin duygusal gelişimindeki faydası bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bebekler yenidoğan döneminde; karanlık-ışık ayrımı yapabilirler. Annenin görme alanına girmesi, yakınında konuşması, ona yaklaşıp dokunması, göz teması kurarak ninni- şarkı söylemesinden mutlu olur. Bazen yüksek ses ve gürültüden irkilirler. Annenin sesini bir haftalıktan sonra tanımaya başlar. Annesini görsel olarak tanınması 1-1,5 aylık dönemde gerçekleşir. Çünkü o dönemde görme başlar. Başlarını tutamazlar, bu yüzden bebeği tutarken enselerinden başlarını desteklemek gerekir. Bebeğin yetişkin hayatını daha sağlıklı ilişkiler kurarak sürdürülebilmesi için, sevginizi onlara hissettirmelisiniz. Sevgi dilinde hitap etmeye gayret gösterin. Sevginin en güzel göstergesi sarılmaktır; bebeğinize sarılmayı sakın unutmayın.

ANNE KOKUSU O KADAR ÖNEMLİDİR Kİ; EĞER BEBEK SAĞLIK SORUNLARI NEDENİYLE ANNEDEN AYRILMAK ZORUNDA KALIRSA; ANNENİN BİR GECE BİRLİKTE YATTIĞI VE KOKUSUNU GEÇİRDİĞİ BİR OBJE, BEBEĞİN UYUDUĞU KUVÖZDE YANINA KOYULUR.

Bebeklerin ısı kaybı, en çok kafa derisinden olduğu için şapka önerilir, fakat bol olursa yüzünü ve burnunu örtebilir, dikkatli olunmalıdır. Bebeğin sıkıca kundaklanması kalça eklemine zarar verebileceği için önerilmemektedir. Uyandığında küçük yelek giydirilmesi de önerilir. Çok sıkı kıyafetler, fazla dikişli, sert kumaşlar kullanılmamalıdır.

Yenidoğan banyosu nasıl ve ne sıklıkta yaptırılmalıdır?

Yenidoğan bebek banyosunun yıkanma ve temizlenme ötesinde bir anlamı vardır. Banyo yaptırırken bebek ile güzel ve özel bir zaman geçirilebilir. Yatma zamanına yakın banyo yapılırsa; bebekler gevşeyerek, uykuya çok daha kolay dalabilirler. Kış dönemi belki güneşli, yaz dönemi her gün banyo yaptırılabilir. Ev ortamı uygunsa her gün banyo yaptırılabilir. Bebek beslenmesinden 1-1,5 saat sonra banyosu yaptırılmalıdır. Haftada 2-3 banyoda bir şampuan kullanılması, diğerlerinde su ile banyo önerilir, zaten bebek banyosu 3-5 dakika gibi kısa tutulmalıdır. Banyoda yıkama sıralaması ön gövde- sırt- en son baş şeklinde yapılır. Bebeğin başını yıkarken en kolay tutuş



Aysel Terzioğlu
Güven Hastanesi
Ameliyathane Hemşiresi

Disiplini ve Çalışkanlığı **Dr. Aysun Küçükkel'den** *Öğrendik*

GÜVEN SAĞLIK GRUBUNUN EMEKTAR ÇALIŞANLARINDAN OLAN AMELİYATHANE HEMŞİRESİ AYSEL TERZİOĞLU, KURUM İLE YOLUNUN KESİŞTİĞİ 1988 YILINDAN BUGÜNE KADAR 60 KİŞİLİK BİR EKİPTEN 1.500 KİŞİLİK KOÇAMAN BİR AİLEYE DÖNÜŞMENİN SIRRININ KURULUŞUN TEMELİNDEKİ FİKİRDE VE SONRASINDA VERİLEN EMEKTE OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYOR. AYSEL HEMŞİRE İLE 32 YIL ÖNCE AMELİYATHANEDE BAŞLAYAN, BUGÜN AYNI DİSİPLİN VE HEYECANLA DEVAM EDEN KARIYER YOLCULUĞU VE ANILARI ÜZERİNE BİR SOHBET GERÇEKLEŞTİRDİK.

Kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

Ben Aysel Terzioğlu, 60 yaşındayım. Ankara Üniversitesi Sağlık Koleji mezunuyum. Daha sonra ön lisans ve lisansımı tamamladım. Sonrasında da Hastane İşletmeciliği alanında tezimi verdim. Bütün hayatım ameliyathanede çalışarak geçti.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinde 10 yıl çalıştım; 5 yıl ameliyathane sorumlusuydum. Daha sonra eşimin işi için yurt dışına gittim. Suudi Arabistan'da 2,5 yıl çalıştıktan sonra Türkiye'ye dönüş yaptım. Fakültedeyken 6 ay ABD'de ameliyathane hemşireliği eğitimi aldım.

Güven Sağlık Grubunda ne zamandan beri çalışıyorsunuz? İşe giriş hikâyenizden kısaca bahsedebilir misiniz?

1988'den beri burada çalışıyorum. Suudi Arabistan'dan döndükten sonra bütün hastanelere özgeçmişimi verdim.

Aysun Hoca beni aradı; “Gel bir görüşelim” dedi. Görüşmeye geldim, “Bizim ameliyat hemşiresine çok ihtiyacımız var, sen çık yukarı başla” dedi. Ertesi gün başladım; hızlı bir başlangıç oldu.

Dr. Aysun Küçükkel ve Dr. Ahmet Küçükkel sizin için ne ifade ediyor?

Aysun Hoca’yla anestezi doktoru olduğu için ameliyathanede sürekli beraberdik. Birlikte çok şey paylaştık. Çok sevdiğim ve çok takdir ettiğim, inanılmaz bir insandır. Çok şey öğretti bize. Disiplini, çalışkanlığı... Bizimle beraber temizlik yapardı. Tasarrufu ben ondan öğrendim. Hastanenin neresinde ne var bilirdi. Bizleri o kadar çok kollardı ki, yaşadıklarımızı kelimelerle anlatamam. Aysun Hoca’nın insan ilişkileri çok kuvvetliydi, hocalarla arası çok iyiydi. Ahmet Hoca o zaman milletvekili olduğu için kendisini hastanede daha az görürdük. Bize daha çok dışarıdan destek olurdu. Ahmet Hoca’nın görünüşü ciddi ve onu tanımayanlar için biraz korkutucu olsa da kalbi altın gibiydi. Beraber çalıştığımız 25 yıl içerisinde bana hiç kötü bir cümlesi olmadı. Her zaman halimizi hatırımızı sorardı.

Dr. Aysun Küçükkel ve Dr. Ahmet Küçükkel ile olan bir anınızı paylaşabilir misiniz?

Aysun Hoca’yla çok fazla anılarımız var. Hangi birini anlatayım bilmiyorum. Ama onun işine ve hastanenin her köşesine ne kadar hâkim olduğunu anlatacak bir örnek verebilirim. Bana bir gün telefon açtı, “Deponun kapısının arkasında mavi bir tabure var onu bana getirir misin?” dedi. Ben çok şaşırđım. Aysun Hoca o dönem dışarıda başhekimlik yapıyordu. Ameliyathanede çalışmadığı halde o taburenin orada olduğunu nasıl

bildiğini çözemedim. Ben bile orada çalışmama rağmen taburenin orada olduğunu farkında değildim. Eşim vefat ettiğinde bana çok destek oldu. Bir hafta boyunca her akşam eve geldi, beni ziyaret etti. Elimi bir an olsun bırakmadı. Bir haftanın sonunda, “Haydi artık işe gel, evde psikolojini bozacaksın” dedi. Tuttu kolumdan tekrar hastaneye getirdi. İyi ki de yaptı bunu. İşe gelmek kendimi daha iyi hissetmemi sağladı. Desteği olmasa yas sürecim çok daha uzun sürebilirdi.

Güven Hastanesi sizin için ne ifade ediyor?

Burası özel hastane olmanın ötesinde bir yer hem hastalar hem de biz çalışanları için. Eğer işin sahipleri ve çalıştığınız hocaların sana çok değer veriyorsa o zaman o işi benimsiyorsun. Biz burada, “Saatimiz doldu 5’te vakalar bitti çıkalım” diye hiç düşünmedik. Hep işimizi bitirelim, yarına bir problem çıkmasın, masalarımız setlerimiz hazır olsun diye düşünerek çalıştık. 15 yıl el cerrahisinde çalıştım. Günde 10-15 acil hasta alırdık. Eve gitmeden tekrar burada mesaimiz başlardı. Bir gün olsun söylendiğimi bilmem. Çünkü hep Güven Ailesini ve işimi severek çalıştım.

Güven Sağlık Grubunun başladığı nokta ile geldiği noktayı kıyasladığınızda neler söyleyebilirsiniz?

Benim işe başladığım zamanlarda tüm ekibimiz yaklaşık 60 kişiydi. Bugün neredeyse 1500 kişi olduk, o günlerden bugünlere ailemizi genişleterek geldik. O dönemden bugüne çok büyük yol kat ettik. Aysun Hoca’nın ve Ahmet Hoca’nın dış hekimlerle ilişkileri çok iyi olduğu için, onlar bütün vakalarını bize getirirdi. Bugün hâlâ buranın bir numara olmasının nedeni, geçmişte kurulan sağlam ilişkiler ve buraya verilen değerdir.

Hiç unutmam, Güven Hastanesi A Blok ilk yapıldığında Aysun Hoca başını kaldırıp “Aysel biz bu hastaneyi nasıl dolduracağız?” demişti. A Blok olduğu gibi sonrasında yapılan bloklar da doldu. O zaman Banu Hanım da bizimle çalışıyordu. Tüm yenilenme ve büyüme adımlarında Banu Küçükkel’in çok katkısı olmuştur. Bize daha sonra katılan Nüket Hanım’ın da gelinen noktadaki emekleri çok büyüktür. Banu Hanım ve Nüket Hanım el ele vererek anne ve babalarından aldıkları bayrağı daha yükseğe çıkarmaya devam ediyorlar.



HIÇ UNUTMAM, GÜVEN HASTANESİ A BLOK İLK YAPILDIĞINDA AYSUN HOCA BAŞINI KALDIRIP “AYSEL BİZ BU HASTANEYİ NASIL DOLDURACAĞIZ?” DEMİŞTİ. A BLOK DOLDUĞU GİBİ SONRASINDA YAPILAN BLOKLAR DA DOLDU. O ZAMAN BANU HANIM DA BİZİMLE ÇALIŞIYORDU. TÜM YENİLENME VE BÜYÜME ADIMLARINDA BANU KÜÇÜKEL’İN ÇOK KATKISI OLMUŞTUR. BİZE DAHA SONRA KATILAN NÜKET HANIM’IN DA GELİLEN NOKTADAKİ EMEKLERİ ÇOK BÜYÜKTÜR





GÜVEN YAŞAM “TERS & DÜZ SÖYLEŞİLERİ”

Sağlık, sanat, kültür alanlarında, yaşamın birleştirici unsurlarından faydalanmak amacıyla yola çıkan “Güven Yaşam Ters & Düz Söyleşileri”nin ilk üç bölümü Güven Sağlık Grubu sosyal medya kanallarından canlı yayınlandı. Programın ilk bölümünün konukları; tarihçi ve seyahat yazarı Saffet Emre Tonguç, Mikrobiyota ve Probiyotik Derneği Başkanı Prof. Dr. Meltem Yalınay ve şarkıcı Barbaros oldu. İkinci bölümde ise; Gastroenteroloji uzmanı Prof. Dr. Dilek Oğuz, Demir Adam’ın Akademisyen Anne’si Doç. Dr. Saniye Bencik Kangal ve besteci orkestra şefi Musa Göçmen’di. Programın son bölümündeki konukları; Kompozitör ve Müzisyen Can Atilla, Kadın Hastalıkları-Doğum Uzmanı ve Cinsel Terapist Yrd. Doç. Dr. Gökçen Erdoğan, PTT AVM Genel Müdürü Hakan Çevikoğlu, Tiyatro Yönetmeni ve Oyuncu Ulviye Karaca olurken, programın tüm bölümlerinin moderatörlüğünü iletişim uzmanı ve radyo programcısı Özgür Aksuna üstlendi.



DÖNEMİN MOTTOSU: TERS & DÜZ

Toplumun dezavantajlı kesimlerine eğitim, sağlık ve kültür alanlarında fayda sağlamak için çalışmalar yürüten Güven Eğitim ve Sağlık Vakfı’nın yeni projesi “Güven Yaşam Söyleşileri”, pandemi süreciyle değişen hayat şekillerini düşünerek “ters & düz” temasıyla yayınlandı. Her yıl farklı bir temayla sosyal medya kanallarından izleyicileriyle buluşacak programlarda; sağlık, sanat ve kültür alanlarından öncü isimler bir araya gelecek. Programın yayınlanan bölümlerinde; “Normallerimiz neydi? Yeni normallerimiz neler oldu? Artık yeni bir Dünya düzeni mi şekilleniyor? Neydik, ne olduk?” gibi soruların cevapları, alanında uzman konukların farklı bakış açıları ile arandı. Güven Eğitim ve Sağlık Vakfı bu projesiyle, özellikle pandemi sürecinden en çok etkilenen ileri yaştaki bireylerin sorunlarına dikkat çekmeyi ve yaşlı bakımı konusunda karar vericilere yön vererek destek olmayı hedefliyor.



Sağlıkta Aykırı Konular Yayında!



Güven Sağlık Grubu uzmanlarıyla sağlıkla ilgili; sorulmayı soran, söylenmeyi söyleyen, sıra dışı konuları keyifle ele alan, en doğru cevapları uzmanından öğrenen yeni podcast yayılımız "Sağlıkta Aykırı Konular" Güven Hastanesi Spotify kanalında yayında.



Güven Hastanesi

Şimşek Sok. No:29
Kavaklıdere / ANKARA

**Güven Çayyolu
Sağlıklı Yaşam Kampüsü**
Alacaatlı Cad. No:15
Çayyolu / ANKARA

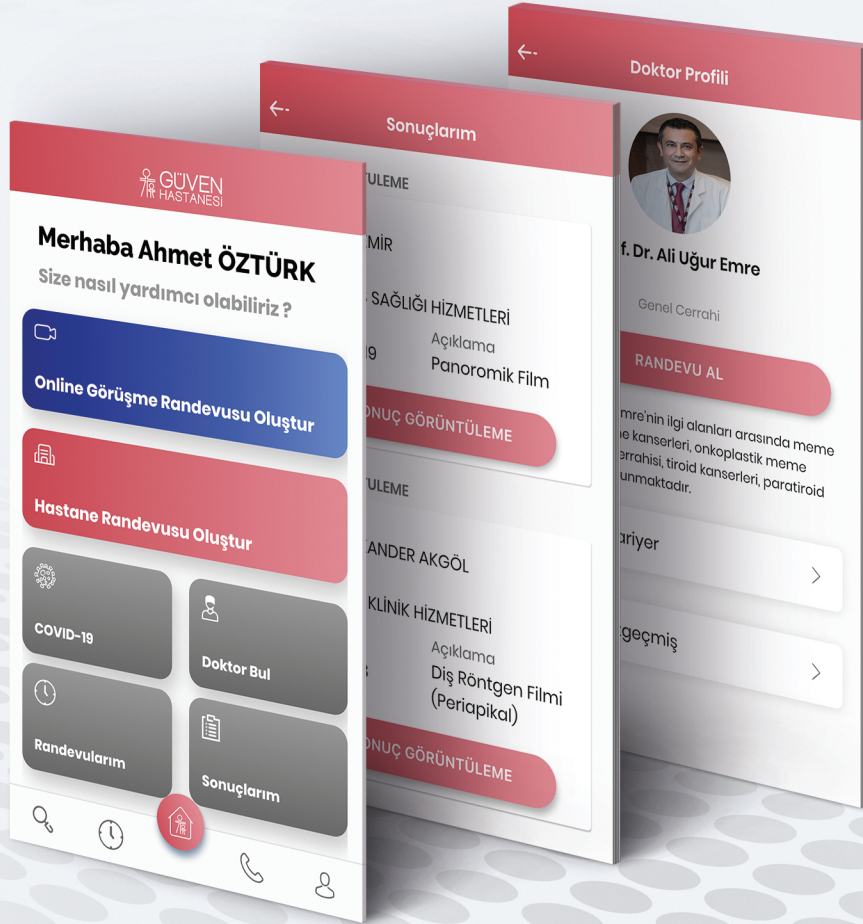
444 9494

www.guven.com.tr



Güven Sağlık Grubu Yeni Mobil Uygulaması Yayında!

Yeni mobil uygulamamız sayesinde;
hızlı randevu alabilir, randevu bilgilerinizi
takip edebilir, tetkik sonuçlarınızı görüntüleyebilir,
bulduğunuz her yerden uzman sağlık
kadromuzla görüntülü görüşme yapabilirsiniz.



Güven Hastanesi

Şimşek Sokak No:29
Kavaklıdere / ANKARA

Güven Çayyolu
Sağlıklı Yaşam Kampüsü
Alacaatlı Caddesi No:15
Çayyolu / ANKARA

444 9494

www.guven.com.tr

