

PRATİK BİLGİLER

Uykuya geçişi kolaylaştırın

► Süt tüketimi çocuklar kadar yetişkinler için de hayati öneme sahip. Günlük 1 bardak yağsız veya yarım yağlı süt içmek sağlıklı beslenmenin önemli bir parçası kabul ediliyor. Uyumakta zorluk çeken kişilerin yatmadan önce ılık süt içmesi uykuya geçişi kolaylaştırıyor. Vücudun iki beyin kimyasalını üretmek için kullandığı triptofan açısından zengin olan süt, vücudun rahatlamasını sağlıyor.



ANNE-ÇOCUK

Kardeş kıskançlığı sevgiyle azalır

► Küçük yaşta kardeşi olan çocuklardaki kıskançlık, alt ıslatma, parmak emme gibi sorunlarla kendini gösteriyor. Sorunun, çocuk ile ebeveyn arasındaki bağ kuvvetlendirilerek çözülebileceğini söyleyen uzmanlar, bu dönemde girilen dikkat çekme çabasına işaret ediyor. Uzmanlara göre, çocuğa verilen "Seni sevmekten vazgeçmedik" mesajı durumu daha kolay atlattırıyor.



ŞIFALI BİTKİLER

Erik yiyen genç kalıyor

► Yaz aylarının sevilen meyvesi erik, kan şekerini düzenleyici etkisiyle kilo vermeye yardımcı oluyor. Kütür kütür yenilen erikler diş etlerini güçlendirmenin yanı sıra, yapısında bulunan fitoflavonoid ve vitaminler sayesinde vücuttaki bağ dokusunu sağlam tutuyor. Cildi yenileyen erik, yaşlanma karşıtı etkisiyle de dikkat çekiyor.



Çiftlerin yüzde 30'u kısırlık mağduru

► Doğurganlık 35 yaşından sonra kademeli olarak azalıyor. Halk arasında kısırlık olarak bilinen infertilite hastalığı nedeniyle anne olmanın zorlaştığını söyleyen Medicana Ataköy Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Kemal Atasayan, hastalığın dünya genelinde çiftlerin yüzde 30'unu etkilediğini söyledi.



YUMURTALIKLARI DONDURUN

Kadınlarda doğurganlık yaşının 21-30 olduğunu anlatan Atasayan, "Sağlıklı, doğurgan 30 yaşındaki bir kadının denediği her ay, hamile kalma şansı yüzde 20 olurken, bu durum 30 yaşındaki her 100 doğurgan kadının 1 döngüde hamile kalmaya çalıştığında, 20'sinin başarılı olacağı ve diğer 80'sinin tekrar denemek zorunda kalacağı anlamına geliyor. 40'a gelindiğinde ise bir kadının anne olma şansı adet döngüsü başına yüzde 5'ten daha az. Kadın doğurganlığının yaşa bağlı kaybı yumurtaların hem kalitesinin hem de miktarının giderek azalması nedeniyle gerçekleşiyor" diye konuştu.

YAŞA BAĞLI KISIRLIK

► Günümüzde yaşa bağlı kısırlığın yaygınlaştığını dile getiren Atasayan, "Çeşitli nedenlerle birçok kadın aile kurmak ve bebek sahibi olmak için 30'lu yaşlarına kadar bekliyor. Kadınlar her zamankinden daha sağlıklı ve kendilerine daha iyi bakıyor olsalar da, bu durum doğurganlığın yaşa bağlı doğal düşüşünü telafi etmiyor. Kadınlar yaş aldıkça yumurtalıklardaki üreme kapasitesi de azalıyor" dedi. Atasayan, "Menopoz için ortalama yaş 51 olurken, çoğu kadın 40'lı yaşlarının ortalarında başarılı bir hamilelik geçiremez hale geliyor" değerlendirmesi yaptı.

Atasayan şöyle konuştu: "Yumurta kalitesinin daha yüksek olduğu daha genç yaşlarda yumurta dondurma işlemini yaptırmak hem saklanacak yumurta sayısını hem de sağlıklı gebelik şansını da arttıracak."

HAYVAN ISIRINCA İLK İŞ YARAYI TEMİZLEMELER

Son dönemde yaşanan hayvan saldırılarını gündemdeki yerini koruyor. Saldırıya uğrayan kişilerin ilk etapta ısırılan bölgeyi bol köpükle yıkayarak dezenfekte etmesi gerektiğini belirten Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Dr. Gökçe Demir, aşısız bir sokak hayvanı tarafından ısırılan kişilerin kuduz serumuyla tedavi edildiğini anlattı.

SOKAK HAYVANLARI DÜZENLİ AŞILANMALI

► Kuduz hastalığını ülkemizden uzaklaştırmamızın en önemli yolu hayvanları aşılamak olduğunu dile getiren Demir, sözlerini şöyle sürdürdü: "Aşılama ile hem hayvanları hem insanları koruyabiliriz. Sonuç olarak hayvanların sağlıklı da korunarak hayvanlar arasındaki bulaşıcılık da önlenmiş olacak. Sokak hayvanları düzenli aşılanmalı, barınaklarda bulunan hayvanların düzenli olarak aşı karneleri takip edilmeli. Kuduz aşısı, iç parazit ve dış parazit aşıları en sık yapılan aşılar."



HAYVAN TAKİP ETMEK GEREKİYOR

İlk olarak ısırılan bölgenin bol sabunla köpürterek uzun süre yıkanması gerektiğini anlatan Demir, "Hayvanın sahibi oradaysa aşı karnesini görmek istenebilir. 1 yıl içinde kuduz aşısı yapıldıysa virüs bulaşma ihtimali yok. Aşı durumu bilinmeyen bir hayvan ısırılmışsa, hayvanı 10 gün takip etmek gerekiyor. Takip

sonucu hayvan yaşıyorsa, kuduz virüsünü taşımadığı anlamına gelir. Bu süreçte sağlık kuruluşlarına başvurarak aşılama yaptırılabilir. Aşısız hayvan ısırdığında ise tedavi planı değişiyor. Saldırıya uğrayan bir kişi hastaneye başvurduğunda ilk önce yarının temiz olup olmadığı kontrol ediliyor. Daha sonra yara sınıflaması yapılıyor. Yüzeysel bir yaraysa ve hayvanın aşılamada durumu bilinmiyorsa kuduz aşısı yapılmalı. Ancak cilt altı dokuya geçmiş derin bir yaraysa, sadece aşı yeterli değil. Kuduz anti serumu tedavisi yapılmalı" diye anlattı. Hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklardan en tehlikelisinin kuduz olduğunu anlatan Demir,

"Etkili ve kesin sonuçlu tedavisi olmadığı için beyin ve beyin zarı iltihabına yol açarak hayati kayıpla sonuçlanır. Kuduz hastalığı, tedavisi olmayan ancak önenebilir bir hastalıktır. Kuduz dışında başka tehlikeler de var. Isırılma sonrası hayvanlardan bulaşan parazit hastalıkları da karaciğer, bazen akciğer ve nadiren beyinde kistlerle seyrederek ameliyat gerektiren durumlara yol açabilir. Kedi tırmalaması sonucu, kedi tırmığı hastalığı da sayabileceğimiz diğer bulaşıcı hastalıklardan. Damar iltihaplarıyla seyrederek, lenf bezlerinde büyümelere yol açabilir" açıklamasında bulundu.

YA HAYVAN AŞILIYSA...

"Aşılı bir hayvan ısırıldığında korkmalı mıyız?" sorusunu

yanıtlayan Demir, "Kuduz aşısı tam olan, her yıl düzenli olarak dozları yapılmış ve son 1 yıl içerisinde kuduz aşısı yapılmış olan hayvanlarda bulaş riski yok. Ancak başka bakteriler bulaşabilir. Bu sebeple ısırılan bölge bol su ve sabunla yıkanmalı. Antibiyotik tedavisi de gerekebiliyor. Çocukluk aşısı eksik ve 10 yıl içerisinde hatırlatma dozu yapılmayan bireylerde tetanos aşısı da öneriliyor. Isıran hayvanın aşı olduğu biliniyorsa, yüzeysel bir yaralanma olduysa ve su ve sabunla güzelce yıkandıysa bir sağlık kuruluşuna başvurmaya gerek olmayabilir. Ancak 1-2 gün sonra şişlik, kızamık ve hareket kısıtlılığı varsa mutlaka gidilmeli. Rutin olarak aşılama, sadece hayvanlarla iç içe olan meslek sahiplerine öneriliyor. Bu meslek grupları hariç bireylerde rutin aşılama önerilmiyor. Fareler dışında aşılamada durumu bilinmeyen memeli bir hayvan ısırıldığında mutlaka aşı yaptırmak gerekiyor" değerlendirmesi yaptı.



Light ürünler kilo aldınıyor

► Yaz mevsiminin yaklaşmasıyla beraber, birçok kişi formda olmak için zayıflama hazırlıklarına başladı. Kendisi için en doğru diyeti arayışlarının büyük bir kısmı çözümü light ürünlerde arıyor. Light ürünlerin zayıflatmadığını belirten Fitoterapi Uzmanı Dr. Ümit Aktaş, "Bir maddeye light ibaresinin eklenmesi, yağın azaltmak anlamına gelir. Light ürünler bilinenin aksine insülin direncine katkıda bulunarak, kilo aldırır. Yağdan uzak kalarak değil, sağlıklı yağları tüketerek zayıflayabilirsiniz" dedi.



İNDEKİLER BOLUMUNU DİKKATLE OKUYUN

Light ibaresinin her zaman sağlıklı ürün anlamına gelmediğini dile getiren Aktaş, "Bu ürünler, tüketicilerde sağlıklı algısı oluşturuyor. Bu da bu ürünlerin daha fazla tüketilmesine yol açıyor. Light ürünlerin içeriğinde bulunan gizli şekerler, kimyasal katkı maddeleri ve düşük doyuruculuk gibi faktörler göz önünde bulundurulmalı. Bir maddeye light ibaresinin eklenmesi, yağın azaltma anlamına geliyor ama içindekiler bölümünü iyi okumak gerekiyor" diye konuştu. Aktaş, işe yaramayan diyet ve light ürün aldatmacalarından uzak durulmasını tavsiye etti.

SAĞLIKLI YAĞLAR ZAYIFLATIR

Light ürünlerin kilo aldırıcıyı vurgulayan Aktaş şöyle konuştu: "Sanılan aksine zayıflamak için karbonhidratın kesilmesi ve sağlıklı yağların bol tüketilmesi gerekiyor. Light ürünler lezzet ve doku kaybını telafi etmek amacıyla çeşitli kimyasal katkı maddeleri içeriyor. Bu maddeler uzun vadede sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Diyetle ilk iş olarak yağ tüketimi kesiliyor. Aslında yağdan uzak kalarak değil, sağlıklı yağları tüketerek zayıflayabilirsiniz. Yağın glisemik indeksi sıfırdır. Zeytinyağı, kuyruk yağı, tereyağı gibi sağlıklı yağlar zayıflamaya yardımcı olur. Yağ tok tutar, kaliteli ve yüksek enerji verir. Diyetten yağ çıkarınca, onun yerine daha çok karbonhidrat tüketmeye başlarsınız. Yağı kısıtladıkça, bırakın kilo vermeyi, daha çok kilo alırsınız. Sağlıklı yağlar, birlikte yendikleri yiyeceklerin glisemik indeksini de düşürür."

İŞTE 10 ALTIN ÖNERİ

- Doğal beslenin.
- Her şeyi mevsiminde yiyein.
- Ekmek ve tüm buğday ürünlerini hayatınızdan çıkarın. Yulaf, arpa ve çavdardan uzak durun.
- Süt (laktöz intoleransı), pirinç pilavı, karabugday, patates, mısır, kinoa, havuç, bezelye, meyve tüketmeyin.
- Hazır mayalı gıdaları hayatınızdan çıkarın.
- Bakliyatı haftada birden daha sık tüketmeyin.
- Protein kaynaklarınızı özenle seçin.
- Bol bol sağlıklı yağ yiyein.
- Probiyotik zengin gıdalar tüketin.
- Egzersiz yapın.

BOY UZATMAK İÇİN AMELİYAT OLUYORLAR

► Son dönemde boy uzatma ameliyatlarına yönelim arttı. Bazı aileler, çocuklarının kısa boylu kalacağı endişesiyle hekime başvuruyor. Bilinçsiz uygulamaların çocukların fiziksel gelişimi için risk oluşturacağını ifade eden Çocuk Ortopedi Uzmanı Doç. Dr. Barış Görgün, uygulamanın bacaklar arası uzunluk farkı olan, boy kısalığına yol açan hastalıklar, doğuştan gelen ve travma sonrası oluşan deformitelerin düzeltilmesinde tercih edildiğini söyledi. Ameliyattan sonra 5-8 cm'ye kadar uzama sağlandığını Görgün, "Daha fazla uzunluk için birden fazla cerrahi seans yapılıyor. Tıbbi amaçlı boy uzatmada yaş sınırı bulunmazken, kozmetik amaçlı boy uzatmada 18 yaşından sonra tercih ediliyor" şeklinde konuştu.



YAPAY ZEKA TOMOGRAFİ YORUMLUYOR

► Bezmialem Vakıf Üniversitesi Acil Tıp Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Başar Cander, yapay zekanın sağlık alanında tanı, hasta yönetimi gibi konularda önemli rol oynamaya başladığını söyledi. Üniversitenin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu tarafından Acil Tıp Uzmanları Derneği (ATUDER) işbirliğiyle düzenlenen 2'nci Hastane Öncesi Acil Tıp Sempozyumu'nda konuşan Cander, bazı hastanelerde beyin tomografilerinin yapay zeka tarafından değerlendirilmeye başladığını, akciğer grafisiyle ilgili ise yerli programlar yapıldığını anlattı. Hasta takibinde yapay zekanın büyük kolaylık sağlayacağını ifade eden Cander, "Kişinin hastaneye gitmesi, hangi bölüme başvurusu gerektiği gibi konularda da yapay zekadan destek almak çok önemli. Bu durum randevu sisteminde de kullanılabilir" şeklinde anlattı. Cander, yapay zekayla milli bir politika gibi özenle ilgilenilmesini istedi.