

SAĞLIK & MAGAZİN

YIL/YEAR: Ağustos-August / Aralık-December 2024

SAYI/ISSUE: 11



**KALP KRİZİ RİSKİNE KARŞI
ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER**
PRECAUTIONS TO BE TAKEN AGAINST
THE RISK OF HEART ATTACK



**TÜM VÜCUT MR İLE TEPEDEN
TIRNAĞA TEK SEFERDE TÜM
HASTALIKLAR SAPTANIYOR**
WITH WHOLE-BODY MRI, ALL DISEASES ARE
DETECTED FROM HEAD TO TOE AT ONCE



**ONKOLOJİK REHABİLİTASYONDA
YENİ DÖNEM**
NEW ERA IN ONCOLOGICAL
REHABILITATION



**SAĞLIKLI YAŞ ALMANIN
SIRRI LONGEVITY'DE**

“THE SECRET OF HEALTHY AGING IS IN LONGEVITY”



Skolyoz ve Omurga Cerrahisi Bölümü

Tam Endoskopik Omurga Cerrahisi

alanında

Mükemmeliyet Merkezi

akreditasyonu almıştır



Prof. Dr. Azmi Hamzaoğlu

Prof. Dr. Meriç Enercan

Op. Dr. Ali Güven Yörükoğlu

Op. Dr. Selhan Karadereler

444 0 436



grupflorence

florence.com.tr

Florence
Nightingale

İÇİNDEKİLER

CONTENTS



6

Check-Up ve bireysel sağlık bakımının önemi

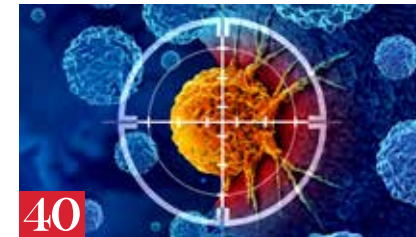
The importance of check-up and individual healthcare



12

Sağlıklı ve güzel bir cilt için ipuçları

Tips for a healthy and beautiful skin



40

İmmünoterapi kanser tedavisinde çığır açıyor

Immunotherapy revolutionizes cancer treatment



62

Sağlıklı ve lezzetli Beslenmenin ipuçları

Tips for healthy and delicious nutrition



90

En sık yanlış tüketilenler: Vitaminler ve tuz

The most commonly consumed incorrectly: Vitamins and salt

20

Kök hücreler: Doğal gençleşme kaynağı

Stem cells: A natural source of rejuvenation

24

Cildinizi sağlıklı ve parlak tutmak için ipuçları

Tips to keep your skin healthy and shiny

26

Bronkoscopi ve EBUS ile akciğer sağlığında yeni dönem

The importance of bronchoscopy and EBUS in lung diseases

28

Rahim ağzı kanserinden korunmanın 10 kuralı

10 Rules to prevent cervical cancer

32

Burun tıkanıklığı kaderiniz değil

Nasal congestion is not your fate

34

Sağlıklı kalpler ve güçlü damarlar

Healthy hearts and strong veins

42

Beyin ameliyatlarında yeni bir metot

A new method in brain surgery with laser thermal therapy

46

Onkolojik rehabilitasyonda yeni dönem: Multidisipliner ve bireyselleştirilmiş tedaviler

New era in oncological rehabilitation: Multidisciplinary and individualized treatments

50

Kornea naklinde yeni teknolojiler

New technologies in corneal transplantation make patients' life easier

52

Karaciğer nakliyle hayat kurtaran yenilikler

Innovations that save lives with living donor liver transplantation

56

Ruh sağlığı ve iç huzur: Psikolojinin gücü

Mental health and inner peace: The power of psychology

60

İdrar yolu enfeksiyonlarına yaz aylarında dikkat!

Attention to urinary tract infections in the summer months!

68

Çocuk sağlığına dair her şey

Everything about children's health

72

Uzman önerileriyle rahat bir çalışma ortamı

A comfortable working environment with expert recommendations

74

Sağlıklı yaş almanın sırrı Longevity'de

"The secret of healthy aging is in longevity"

78

Modern tıbbın gücü: Gelişen sağlık teknolojileri ve etkin tedavi yöntemleri

The power of modern medicine: Developing health technologies and effective treatment methods

84

Kanser tedavisinde radyoterapinin gücü

Radiotherapy in cancer treatment

86

Sindirim ve karaciğer sağlığı: Uzmanlardan değerli bilgiler

Digestion and liver health: Valuable information from experts

96

Bizden haberler

News from us

98

Anlaşmalı kurumlar

Contracted corporations

Florence
Nightingale

İmtiyaz Sahibi / Grant Holder

Grup Florence Nightingale Hastanesi A.Ş.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü / Managing Editor

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Yönetim Kurulu Üyesi
Op. Dr. Mücahit ATMANOĞLU

Bilim Danışma Kurulu / Scientific Advisory Board

Prof. Dr. Barış AKIN
Prof. Dr. Fatih ATUĞ
Prof. Dr. Cihat BAKAY
Prof. Dr. Osman BAYINDIR
Prof. Dr. Çavlan ÇİFTÇİ
Prof. Dr. Remzi EMİROĞLU
Prof. Dr. Ergun GÖNEY
Prof. Dr. Murat GÜLBARAN
Prof. Dr. Azmi HAMZAOĞLU
Prof. Dr. Cem İYİBOZKURT
Prof. Dr. Hakkı KAHRAMAN
Prof. Dr. Refik KİLLİ
Prof. Dr. Cengiz KUDAY
Prof. Dr. Ahmet Tunç ÖZDEMİR
Prof. Dr. Ertan SAĞBAŞ
Prof. Dr. Sezer SAĞLAM
Uzm. Dr. Özgür ŞAMİLGİL
Prof. Dr. Mehmet TINAZ
Prof. Dr. Alper TOKER
Prof. Dr. Resit TOKUÇ
Prof. Dr. Barış TOPÇULAR
Prof. Dr. Ergün TOZKOPARAN
Prof. Dr. Aydın TUNÇKALE
Prof. Dr. Füsun UYSAL
Prof. Dr. Sümer YAMANER
Prof. Dr. Nuran YAZICIOĞLU
Prof. Dr. Yıldırım YÜZER
*Soy isim sırasına göre dizilmiştir.

Yayın Kurulu / Editorial Board

Eylem KOŞE ASLAN, Tuğba PEKCAN, Belma ŞİRİN, Zennure ERBEN

Yönetim Yeri / Place of Management

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi
Abide-i Hürriyet Cad. No: 166 Şişli
34381 İstanbul
Tel: 0212 375 65 65
Faks: 0212 375 68 05
Web: www.florence.com.tr

Baskı / Printing

MN Basım ve Reklamcılık
San. Dış. Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mahallesi Litros Yolu Sokak
2. Matbaacılar Sitesi No: 2/4 No: 1NC3
Zeytinburnu / İstanbul (0212) 481 17 19

Yayına Hazırlayan / Production

noemə
CREATIVE & CONTENT
www.noema.com.tr

Yayın Danışmanı / Editorial Consultant
Doğa ÖZKAN

Editör / Editor
Onur SORKUN

Görsel Yönetmen / Creative Director
Hüseyin KIZILAY

Redaksiyon / Editing
Meftun ÖZTÜRK

Esentepe Mh. Salih Tozan Sokak
No: 8/32 Şişli / İstanbul
info@noemaitisim.com (0212) 264 00 92



**Prof. Dr.
Çavlan
ÇİFTÇİ**

**T.C. Demiroğlu
Bilim Üniversitesi
Rektörü**

*Prof. Çavlan Çiftçi,
M.D.
Demiroğlu
Bilim University
Rector*

SAYIN MESLEKTAŞLARIM VE SAYIN OKURLARIM;

Tıp Bilimlerinde teknoloji ve inovasyonun odak noktası haline gelen yapay zeka zirveleri, veri bilimlerine dayalı insan gücünün gerektiği tüm süreçleri veya görevleri otomatikleştirerek kurumsal performansı ve verimliliği arttırmaktadır. Bu yeni sağlık süreci hekimlerin entegre bir sistem içerisinde üretkenliğini hızlandırarak tanı, tedavi ve koruyucu hekimlik uygulamalarına yardımcı olmakla birlikte sağlıkta farklılaşmalara ve yeni konseptlere neden olmaktadır. Florence Hastanelerimizin yapay zeka zirvelerinde yer alan yeni konseptlerimizin başında gelen sağlıklı yaşlanmak, sağlıklı yaş almanın yeni adı olan “Longevity”, bireylerin uzun vadeli zindeliğini sağlamayı hedefleyen bedensel, ruhsal ve zihinsel olarak daha kaliteli sağlıklı yaşamlarını sağlamaktadır. Bu kavram, hastalıklar oluşmadan neler yapabileceğimizi ve nasıl engelleyeceğimizi ortaya koymaktadır. Bir diğer yeni konseptimiz ise “Onkolojik Rehabilitasyon”, kanser hastalarımıza akıllı moleküller ve immunoterapi ile

kanser tedavisinde çığır açarken onkolojik rehabilitasyon ile hastalarımıza multidisipliner stratejilerle psikolojik, sosyal ve fiziksel fonksiyon kazandırmayı sağlıyoruz.

Tam 35 yıldır kalbimizin birlikte attığı Florence Hastaneleri’nde bugüne kadar 45.000 Kalp Cerrahisi, 27.000 Ortopedik Cerrahi, 17.000 Meme Cerrahisi, 1.500 Karaciğer Nakli, 1.400 Böbrek Nakli, 1.000 Kemik iliği Nakli, 1.100 Robotik Cerrahi yapılmıştır.

25 yıldır var olan Türkiye’nin ilk sağlık üniversitesi Demiroğlu Bilim Üniversitesi ise dünya sıralamasında ilk 400’de yer alarak, hasta odaklı multidisipliner sağlık hizmeti stratejileri ve mezunlarıyla ulusal ve uluslararası alanda lider bir marka olup toplum sağlığına ciddi katkı sağlamaktadır.

Bu sayımızda sizlere, Florence Hastaneleri yeni konseptiyle birlikte köklü Florence klasiklerini de sunmaya çalıştık.

Sağlıklı ve keyifli günler diler, güvenilir hizmetlerimizle ihtiyaç duyduğunuz her an yanınızda olduğumuzu vurgulamak isteriz.

DEAR COLLEAGUES AND READERS

Artificial intelligence summits, which have become the focus of technology and innovation in Medical Sciences, increase organizational performance and efficiency by automating all processes or tasks where data science-based manpower is required. By accelerating the productivity of physicians in an integrated system, this new health process helps diagnosis, treatment, and preventive medicine practices, and brings along differentiation and new concepts in health.

Healthy aging, which is the very first one of our new concepts at the artificial intelligence summits of our Florence Hospitals, and “Longevity,” which is the new name of healthy aging, enable individuals to lead a healthier life physically, spiritually, and mentally, aiming to ensure their long-term wellness. This concept, comes up with what we can do and how to prevent diseases before they occur.

Another new concept of ours is “Oncological Rehabilitation.” While we are breaking new ground in cancer treatment with smart molecules and immunotherapy for our cancer patients, we enable our patients to

gain psychological, social, and physical functions through multidisciplinary strategies with oncological rehabilitation.

45,000 Heart Surgeries, 27,000 Orthopedic Surgeries, 17,000 Breast Surgeries, 1,500 Liver Transplants, 1,400 Kidney Transplants, 1,000 Bone Marrow Transplants, and 1,100 Robotic Surgeries have so far been conducted at Florence Hospitals, with which our hearts have been beating together for 35 years.

Demiroğlu Bilim University, Turkey’s first health university, which has been in existence for 25 years, takes place among the top 400 in the world rankings and is a leading brand in the national and international arena with its patient-oriented multidisciplinary health service strategies and graduates, making a significant contribution to public health.

In this issue, we tried to present you with the well-established Florence classics together with the new concept of Florence Hospitals.

We wish you healthy and pleasant days, and we would like to emphasize that we are with you with our reliable services whenever you need.

CHECK-UP VE BİREYSEL SAĞLIK BAKIMININ ÖNEMİ

Genel sağlık taramaları ve kişiye özel sağlık hizmetleri, hastalıkların erken teşhis edilmesi ve gelecekteki sağlık risklerinin değerlendirilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Uzmanların görüşleri ve önerileriyle sağlığını korumanın yollarını keşfedin. Uzman doktorların görüşleriyle bireysel sağlık bakımının, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını koruma ve iyileştirmedeki rolünü öğrenin.

BİREYSEL SAĞLIK BAKIMININ ÖNEMİ VE FAYDALARI

Atşehir Florence Nightingale Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Tülay Eyüpgiller, kişiselleştirilmiş sağlık hizmetlerinin modern tıpta artan önemine dikkat çekti. Uzm. Dr. Eyüpgiller, kişiye özel sağlık hizmetlerinin, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını korumada kritik rol oynadığını belirtti. Uzm. Dr. Eyüpgiller, “Günümüzde insanlar çok sayıda fiziksel ve zihinsel sağlık sorunuyla karşı karşıya kaldıkça, kişiselleştirilmiş sağlık hizmetlerine erişim, optimal sağlığı korumak için çok önemlidir. İleri yaş bakımında, özel tıbbi müdahale ihtiyacında ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için güvenilir sağlık hizmetlerine erişmek çok önemlidir” şeklinde ifade etti.

KORUYUCU BAKIMIN TEŞVİKİ

Rutin kontroller, taramalar ve sağlık değerlendirmeleri yapılmasının önemine değinen Uzm. Dr. Eyüpgiller, “Kişisel sağlık hizmetleri, önleyici tedaviye güçlü bir vurgu yaparak insanlara sağlıklı alışkanlıklar oluşturmada, bilgili kararlar vermede ve kronik hastalık geliştirme riskini azaltmada yardımcı olur” şeklinde konuştu.



Uzm. Dr. Tülay EYÜPGİLLER

**İç Hastalıkları
Atşehir Florence
Nightingale Hastanesi**

*Tülay EYÜPGİLLER,
M.D.*

*Internal Medicine
Atşehir Florence
Nightingale Hospital*

THE IMPORTANCE OF CHECK-UP AND INDIVIDUAL HEALTHCARE

General health screenings and personalized healthcare services are critical for the early detection of diseases and assessment of future health risks. Explore ways to safeguard your health with the opinions and recommendations of experts. Learn about the role of individual healthcare in protecting and improving both your physical and mental health with the views of specialist doctors.

THE IMPORTANCE AND BENEFITS OF INDIVIDUAL HEALTHCARE

Dr. Tülay Eyüpgiller, Atşehir Florence Nightingale Hospital Internal Medicine Specialist, invited attention to the increasing importance of personalized health services in modern medicine. Specialist Dr. Eyüpgiller stated that personalized health services play a critical role in protecting both the physical and mental health of individuals. Specialist Dr. Eyüpgiller said, “As people today face a multitude of physical and mental health problems, access to personalized healthcare is essential to maintain optimal health. Whether they are in

need of elderly care, specialized medical attention, or simply maintaining a healthy lifestyle, accessing reliable and affordable healthcare is very important.”

PROMOTING PREVENTIVE MAINTENANCE

Expressing the importance of routine checks, screenings, and health assessments, Specialist Dr. Eyüpgiller said, “Personal health services help people come up with healthy habits, make informed decisions, and reduce the risk of developing chronic diseases, with a strong emphasis on preventive treatment.”



ÖZELLEŞTİRİLMİŞ SAĞLIK PLANLARI

Kişiselleştirilmiş sağlık stratejilerinin önemini vurgulayan Uzm. Dr. Eyüpgiller, “Bütüncül bir yaklaşımla sağlık

profesyonelleri, her hastanın ihtiyaçlarına uygun planlar geliştirerek daha başarılı sonuçlar ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı sağlayabilir” ifadelerini kullandı.



ERİŞİLEBİLİRLİK VE TEKNOLOJİ KULLANIMI

Tele sağlık uygulamalarının önemine dikkat çeken Uzm. Dr. Eyüpgiller, şu ifadeleri kullandı: “Kişisel sağlık hizmetleri, insanların daha kolay sağlık hizmeti alabilmeleri için zaman kısıtlamaları ve coğrafi sınırlamalar gibi engelleri kaldırmaya çalışır.”

RUH SAĞLIĞI DESTEĞİ

Ruh sağlığının genel refah için kritik olduğunu belirten Uzm. Dr. Eyüpgiller, “Kişisel sağlık hizmetleri giderek artan bir şekilde zihinsel sağlık desteğini içermektedir. Bu entegrasyon, bireylerin hizmetlerinin bir parçası olarak danışmanlık, terapi ve diğer zihinsel sağlık müdahaleleri sunan sağlık hizmeti sağlayıcıları ile kapsamlı bakım almalarını sağlar” şeklinde konuştu.

SAĞLIK BİLGİLENDİRMESİ VE EĞİTİMİ

Kişisel sağlık hizmetlerinin doğrudan tıbbi destek, eğitim ve güçlendirme sağladığını belirten Uzm. Dr. Eyüpgiller, “Bu anlayış, insanlara sağlıkları hakkında bilinçli kararlar vermeleri için daha fazla güç vererek daha iyi öz yönetime ve iyileştirilmiş sonuçlara yol açar” diye bilgilendirdi.

SÜREKLİLİK VE GÜVEN

Tedavinin sürekliliğinin önemine değinen Uzm. Dr. Eyüpgiller, “Hastalar ve sağlık profesyonelleri arasındaki uzun vadeli bağlantılar sempati ve güven oluşturur. Bu süreklilik, sağlık profesyonellerinin bir bireyin sağlık geçmişini anlamasına, ilerlemeyi izlemesine ve tutarlı destek sağlamasına olanak tanır” ifadelerini kullandı.

YAŞLANAN NÜFUSA DESTEK

Yaşlı yetişkinlerin sağlık ihtiyaçlarına dikkat çeken Uzm. Dr. Eyüpgiller, “Küresel nüfus yaşlandıkça, kişisel sağlık hizmetleri, yaşlı yetişkinlerin benzersiz sağlık ihtiyaçlarını karşılamada giderek daha önemli hale gelmektedir. Kişisel sağlık hizmetlerinin önemi yadsınmaz. Bu hizmetler, genel refahımızı korumak ve iyileştirmek, benzersiz sağlık ihtiyaçlarımızı karşılamak ve yaşam kalitemizi artırmak için çok önemlidir” diyerek sözlerini tamamladı.



CUSTOMIZED HEALTH PLANS

Highlighting the importance of personalized health strategies, Specialist Dr. Eyüpgiller said, “With a holistic approach, health professionals can provide more successful results and a healthier lifestyle by developing plans suitable for the needs of each patient.”

ACCESSIBILITY AND USE OF TECHNOLOGY

Specialist Dr. Eyüpgiller pointed out the importance of telehealth and mobile health applications and said, “Personal health services try to remove obstacles such as time constraints and geographical limitations so that people can receive healthcare more easily.”

MENTAL HEALTH SUPPORT

Stating that mental health is critical for general well-being, Specialist Dr. Eyüpgiller said, “Personal health services increasingly include mental health support. This integration ensures that individuals receive comprehensive care with healthcare providers who offer counseling, therapy, and other mental health interventions as part of their services.”

HEALTH INFORMATION AND EDUCATION

Expressing that personal health services provide direct medical support, education, and empowerment, Specialist Dr. Eyüpgiller said, “This understanding gives people more power to make informed decisions about their health, paving the way for better self-management and improved outcomes.”



CONTINUITY AND TRUST

Specialist Dr. Eyüpgiller mentioned the importance of continuity of treatment and said, “Long-term connections between patients and healthcare professionals create sympathy and trust. This continuity allows healthcare professionals to understand an individual's health history, keep track of the progress, and provide consistent support.”

SUPPORT TO THE AGING POPULATION

Mentioning the health needs of older adults, Specialist Dr. Eyüpgiller concluded her speech as follows: “As the global population ages, personal health services become increasingly important in meeting the unique health needs of older adults. The importance of personal health services cannot be denied. These services are essential to maintaining and improving our overall well-being, meeting our unique health needs, and improving the quality of our life.”

SAĞLIĞINIZ İÇİN NE ZAMAN CHECK-UP YAPTIRMALISINIZ?

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Aysan Taghiyeva, sağlığını korumak için check-up yaptırmanın önemine dikkat çekti. Uzm. Dr. Taghiyeva, “Check-up, kişinin genel sağlık durumunu değerlendiren ve herhangi bir belirti olmaksızın hastalıkların erken aşamasında tespit edilmesini sağlayan genel sağlık taramasıdır” diye belirtti.

Check-up ile kalp-damar hastalıkları, diyabet ve bazı kanserler genellikle tedavinin daha başarılı olabileceği erken evrelerde yakalanabilir ve bu sayede gerekli önlemler alınabilir. Aynı zamanda kişinin gelecekteki sağlık sorunlarıyla ilgili riskler de değerlendirilmiş olur. Check-up içerisinde, çeşitli muayene ve test barındıran tarama yöntemleri bulunur. Sağlık kontrolü kapsamında yapılacak muayeneler hastanın yaşına, cinsiyetine, kronik hastalık geçmişine, ailesindeki hastalık durumuna ve yaşam tarzına göre değişiklik gösterir.

BELİRLİ YAŞ VE RİSK GRUPLARI İÇİN ÖNERİLEN TARAMALAR:

- **Kan Basıncı:** 40 yaşın altındaki bireylerde kan basıncı 2 yılda bir kontrol edilmeli. 40 yaşın üzerinde veya yüksek tansiyon öyküsü bulunan kişilerde ise her yıl kontrol önerilir.
- **Kolesterol Taraması:** Seviyeler normalse, her 5 yılda bir kolesterol testi yaptırılmalı. Yüksek kolesterol veya diyabet gibi rahatsızlıklar varsa daha sık kontrol yapılmalı.
- **Diyabet Taraması:** Her 3 yılda bir yapılması öneriliyor. Fazla kilolu veya diyabet riski taşıyan bireylerin daha sık tarama yaptırmaları gerekir.
- **EKG:** Kalp sağlığını izlemek için düzenli olarak yapılması tavsiye edilir.

- **Obezite Testleri:** Vücut kitle indeksi (BMI) ve bel ölçümünün 2 yılda bir kontrol edilmesi önerilir.
- **Osteoporoz Taraması:** 65 yaş üstü kadınlar ve 70 yaş üstü erkekler için kemik mineral yoğunluğu ölçümü tavsiye edilir.
- **Abdominal Aort Anevrizması Taraması:** Eski ve mevcut sigara içicileri için önerilir.

KANSER TARAMALARI:

- **Bağırsak Kanseri Taraması:** Standart risk grubundaki 45 yaş ve üstü erkek ve kadınlarda yılda bir gaitada gizli kan testi ve 10 yılda bir kolonoskopi ile yapılır.
- **Meme Kanseri Taraması:** 40-54 yaş arası kadınlara yılda bir, 55 yaş üstü kadınlara ise 2 yılda bir mamografi çekimi önerilir.
- **Serviks Kanseri Taraması:** 30-65 yaş aralığındaki kadınlara 3 yılda bir smear ve 5 yılda bir HPV-DNA testi yapılması önerilir.
- **Prostat Kanseri Taraması:** 50 yaş üstü erkeklerde PSA ve dijital rektal muayene önerilir.
- **Akciğer Kanseri Taraması:** 55-74 yaş arası, sigara içenler ve son 15 yıl içinde bırakmış olanlar için önerilir.

Tüm bu faktörler değerlendirilerek doktorunuz size ne zaman ve ne sıklıkla check-up yaptırmanız gerektiği konusunda önerilerde bulunur. Standart check-up kontrolünün yılda bir yapılması tavsiye edilmektedir.



Uzm. Dr. Aysan TAGHIYEVA

İç Hastalıkları
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Aysan TAGHIYEVA,
M.D.
Internal Medicine
İstanbul Florence
Nightingale Hospital

WHEN SHOULD YOU HAVE A CHECK-UP FOR YOUR HEALTH?

Istanbul Florence Nightingale Hospital Internal Medicine Specialist Dr. Aysan Taghiyeva drew attention to the importance of having a check-up to protect your health. “Check-up is a general health screening that evaluates the general health status of the person and enables the detection of diseases at an early stage without any symptoms,” she said.

“With a check-up, cardiovascular diseases, diabetes and some cancers can usually be detected at an early stage when treatment can be more successful and necessary measures can be taken. At the same time, risks related to the person's future health problems are also evaluated. Check-up includes screening methods with various examinations and tests. Examinations to be performed within the scope of health check-up vary depending on the patient's age, gender, chronic disease history, family history, and lifestyle.”

RECOMMENDED SCREENINGS FOR SPECIFIC AGE AND RISK GROUPS:

- **Blood Pressure:** Blood pressure in individuals under the age of 40 should be checked every two years. For people over the age of 40 or with a history of high blood pressure, annual check-ups are recommended.

- **Cholesterol Screening:** If levels are normal, cholesterol testing should be conducted every five years. If there are conditions such as high cholesterol or diabetes, more frequent checks should be performed.
- **Diabetes Screening:** It is recommended to perform it every three years. Individuals who are overweight or at risk of diabetes need to be screened more frequently.
- **EKG:** It is recommended to do it regularly to monitor heart health.
- **Obesity Tests:** It is recommended that body mass index (BMI) and waist measurement are checked every two years.
- **Osteoporosis Screening:** Bone mineral density measurement is recommended for women over 65 and men over 70.
- **Abdominal Aortic Aneurysm Screening:** It is recommended for former and current smokers.

CANCER SCREENINGS:

- **Intestinal Cancer Screening:** For men and women aged 45 and over in the standard

- risk group, a fecal occult blood test is conducted annually and a colonoscopy is conducted every 10 years.
- **Breast Cancer Screening:** Mammography is recommended once a year for women between the ages of 40 and 54, and every two years for women over the age of 55.
- **Cervical Cancer Screening:** It is recommended for women between the ages of 30-65 to have a smear every three years and an HPV-DNA test every five years.
- **Prostate Cancer Screening:** PSA and digital rectal examination are recommended for men over 50 years of age.
- **Lung Cancer Screening:** It is recommended for those aged 55-74, smokers, and those who have quit smoking within the last 15 years.

By evaluating all these factors, your physician will give you recommendations on when and how often you should have a check-up. It is recommended to have a standard check-up once a year.

DERMATOLOJİDE UZMAN GÖRÜŞLERİ:

SAĞLIKLI VE GÜZEL BİR CİLT İÇİN İPUÇLARI

Cilt sağlığı ve güzelliği, yoğun iş temposu ve günlük hayatın koşturmacası içinde giderek daha fazla önem kazanıyor. Dermatoloji uzmanları, sağlıklı ve güzel bir cilt için en güncel ve etkili tedavi yöntemlerini sunuyor. Bu yazıda, Göktürk Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Dr. Yasemin Savaş, Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Uzm. Dr. Hülya Süslü, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Uzm. Dr. Elif Afacan Yıldırım ve Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi'nden Uzm. Dr. Vildan Şengöz'ün değerli bilgilerini ve önerilerini sizlerle paylaşacağız.

CİLT GÜZELLİĞİNDE HIZLI VE ETKİLİ ÇÖZÜM

Günümüzde yoğun iş ve günlük hayat koşturmacaları içinde hızlı ve pratik çözümler arayışı artıyor. Cilt güzelliği konusunda uzmanların ortak görüşü, vitaminlerin olumlu etkilerinin önemli olduğu yönünde. Medikal Estetik Hekimi Dr. Yasemin Savaş, Göktürk Florence Nightingale Tıp Merkezi'nde cilt güzelliğine etki eden yüz mezoterapisi hakkında bilinmeyenleri açıkladı.

YÜZ MEZOTERAPİSİ NEDİR?

Yüz mezoterapisi (mezolifting) hakkında bilgi veren Dr. Yasemin Savaş, "Yüz mezoterapisi, cildi yenileyen, cilt kırışıklığı ve sarkmalarında etkili olan doğal ve faydalı bir yöntemdir. Mezolifting

oldukça etkili bir anti-aging tedavidir. Ciltte kolajen sentezini uyarır; gençleşme, sıkılaşıma ve parlaklık sağlar. Yüz mezoterapisi sonrası cilt daha taze ve dinlenmiş görünür. Cildin elastikiyeti artar ve cilt sarkması azalır. Kırışıklıklar hafifler ve cilt aydınlık bir görünüme kavuşur" diyor.

UYGULAMA VE SONUÇLAR

"Yüz mezoterapisi kişinin ihtiyacına göre 1-4 hafta aralıklarla uygulanır. Ortalama 4-6 seans sonrası 3-6 ayda bir tekrarı yapılabilir. Yüz mezoterapisi sonuçları ikinci seanstan sonra ortaya çıkmaya başlar. Tedavi bittikten sonra cilt yenileme etkisi devam eder" diyen Dr. Savaş, yöntemin etkinliğine vurgu yapıyor.

YÜZ MEZOTERAPİSİNİN İÇERİĞİ

Dr. Savaş, "Yüz mezoterapisi yönteminde cildi yenileyen hyaluronik asit, antioksidanlar, vitaminler, mineraller ve aminoasitler cilt altına minik iğnelerle uygulanır. Bu faydalı maddelerin direkt cilde verilmesi ve cildin uyarılması, kolajen ve elastin üretimini artırır, ciltte nemlenme artar ve cilt yenilenir" şeklinde açıklıyor.

İÇNE FOBİSİ OLANLAR İÇİN: İÇNESİZ MEZOTERAPİ (MEZOPEELING)

Dr. Yasemin Savaş, iğne fobisi olanlar için iğnesiz mezoterapi seçeneğini sunuyor: "Anında etki ve lifting özelliğine sahip yeni nesil mezopeeling, hastalara; iğnesiz, acısız, ağrısız, kolay uygulanan, morluk oluşturmeyen, etkin bir tedavi ve çözüm sunuyor. Hassas ve keyifli bir masaj ile uygulanan iğnesiz mezopeeling, hızlı bir şekilde kırışıklıkların açılmasını, cilt kalitesinin artmasını ve cilde muhteşem bir parlaklık verilmesini sağlar."

MEZOPEELING İÇERİĞİ VE ETKİLERİ

Dr. Savaş, Mezopeeling'in içeriğini ve etkilerini şöyle anlatıyor: "İçeriğinde güçlü antioksidanlar ve canlandırıcı asitler bulunur. Ayarlanmış oranlarda TCA (Tricoloracetic Asit) ve H2O2 kombinasyonu içeren yöntem, cilde hasar vermeden fibroblast büyüme faktörlerini uyararak ciltte etki sağlar. Ayrıca anti-aging ve anti-leke etkisi için temel moleküler içerir. Bu sayede, ciltte iğne kullanmadan biogüçlendirme ve canlandırma sağlanmış olur. İlk tedaviden itibaren daha genç, parlak ve pürüzsüz bir cilde sahip olunmaya başlanır ve uzun süre kalıcı sonuçlar elde edilir."

MEZOTERAPİNİN UYGULAMA ALANLARI

Dr. Yasemin Savaş, mezoterapinin hangi sorunlar için uygulanabileceğini şu şekilde sıralıyor:

- Saç dökülme tedavileri
- Kaş dökülme tedavileri
- Bölgesel incelme ve yağ yakma
- Selülit tedavisi
- Vücutta elastikiyet kayıpları
- Mat ciltlerde canlandırma, ısıltı yaratma
- Leke tedavileri
- Akne izleri tedavisi
- Cilt elastikiyeti kayıpları
- Cilt kalitesini artırma
- Göz altı morlukları ve kırışıklık tedavileri
- Dudak nemlendirme
- İnce kırışıklıkların tedavisi
- Gülme, boyun ve dekolte çizgileri
- El nemlendirmeleri

SPECIALISTS' OPINIONS IN DERMATOLOGY:

TIPS FOR A HEALTHY AND BEAUTIFUL SKIN

Skin health and beauty are becoming more and more important in the intense work pressure and hustle and bustle of daily life. Dermatology specialists offer the most up-to-date and effective treatment methods for healthy and beautiful skin. In this article, we will share with you the valuable information and recommendations of Dr. Yasemin Savaş from Göktürk Florence Nightingale Medical Center, Specialist Dr. Hülya Süslü from Kadıköy Florence Nightingale Medical Center, Specialist from Istanbul Florence Nightingale Hospital. We will share with you the valuable information and suggestions of Dr. Elif Afacan Yıldırım and Dr. Vildan Şengöz from Ataşehir Florence Nightingale Hospital.

FAST AND EFFECTIVE SOLUTION TO SKIN BEAUTY WITH FACIAL MESOTHERAPY AND MESOPEELING

Nowadays, the search for fast and practical solutions is increasing in the hustle and bustle of busy work and daily life. The common opinion of experts on skin beauty is that the positive impacts of vitamins are important. Medical Aesthetics Physician Dr. Yasemin Savaş explained the unknowns about facial mesotherapy, which affects skin beauty, at Göktürk Florence Nightingale Medical Center.

WHAT IS FACIAL MESOTHERAPY?

Providing information about facial mesotherapy (mesolifting), Dr. Yasemin Savaş says, "Facial mesotherapy is a natural and beneficial method that renews the skin and is effective against skin wrinkles and sagging. Mesolifting is a very effective anti-aging treatment. It stimulates collagen synthesis in the skin and provides rejuvenation, tightening, and brightness. After facial mesotherapy, the skin looks fresher and more rested. The elasticity of the skin increases and skin sagging decreases. Wrinkles soften and the skin looks brighter."

APPLICATION AND RESULTS

"Facial mesotherapy is applied at intervals of 1-4 weeks, depending on the respective person's needs. After an average of 4-6 sessions, it can be repeated every 3-6 months. Facial mesotherapy results start to emerge after the second session. The skin renewal effect continues after the treatment is completed," Dr. Savaş says, emphasizing the effectiveness of the method.

CONTENT OF FACIAL MESOTHERAPY

Dr. Savaş said, "In the facial mesotherapy method, hyaluronic acid, antioxidants, vitamins, minerals, and amino acids that renew the skin are applied under the skin with tiny needles. Applying these beneficial substances directly to the skin and stimulating the skin increases collagen and elastin production, skin hydration rises, and the skin is renewed."

FOR THOSE WITH NEEDLE PHOBIA: NEEDLE-FREE MESOTHERAPY (MESOPEELING)

Dr. Yasemin Savaş offers the needle-free

mesotherapy option for people with needle phobia: "The new generation mesopeeling, which has a feature of instant effect and lifting, offers patients a needle-free, painless, easy-to-apply, and effective treatment and solution that does not cause bruising. Needle-free mesopeeling, which is applied with a delicate and enjoyable massage, quickly removes wrinkles, improves skin quality, and provides the skin with a magnificent shine."

MESOPEELING CONTENT AND IMPACTS

Dr. Savaş explains the content and impacts of mesopeeling as follows: "It contains powerful antioxidants and revitalizing acids. The method, which contains a combination of TCA (Trichloroacetic Acid) and H2O2 in adjusted proportions, provides an effect on the skin by stimulating fibroblast growth factors without posing damage to the skin. It also contains essential molecules for anti-aging and anti-plouk impacts. In this way, biostrengthening and revitalization is achieved on the skin without using needles. From the first treatment, people start to have younger, brighter, and smoother skin, and long-lasting results are achieved."

APPLICATION AREAS OF MESOTHERAPY

Dr. Yasemin Savaş lists the problems for which mesotherapy can be applied as follows:

- Hair loss treatments
- Eyebrow loss treatments
- Regional thinning and fat burning
- Cellulite treatment
- Elasticity losses in the body
- Revitalizing and creating shine on dull skin
- Spot treatments
- Acne scars treatment
- Skin elasticity losses
- Improving skin quality
- Under-eye dark circles and wrinkle treatments
- Lip moisturizing
- Treatment of thin wrinkles
- Laughing, neck, and décolleté lines
- Hand moisturizing

GÜNEŞ LEKELERİ VE TEDAVİSİ: UZMAN DR. HÜLYA SÜSLÜ'DEN ÖNERİLER

Güneş lekeleri hakkında bilinmesi gerekenler! Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Dermatoloji Uzmanı Dr. Hülya Süslü, güneş lekelerinin oluşum nedenlerini ve etkili tedavi yöntemlerini anlatıyor.

Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nde Dermatoloji Uzmanı olarak görev yapan Uzm. Dr. Hülya Süslü, güneş lekeleri hakkında önemli bilgiler verdi. Uzm. Dr. Süslü, "Güneş lekeleri, uzun süre ve tekrarlayan güneş ışığına maruz kalındığında özellikle yüz ve eller gibi güneşe açık alanlarda görülen kahverengi lekelerdir. Bu lekeler, derimize renk veren hücreler olan melanositlerden melanin üretiminin artmasıyla oluşur" diye aktardı. Güneş lekelerinin oluşumunda güneş ışınlarının önemli bir faktör olduğunu belirten Uzm. Dr. Süslü, "Özellikle yaz aylarında güneşin etkisinin daha yoğun olduğunu, rüzgar, su ve yansıyan ışınların da bu etkiyi artırdığını" söyledi. Güneş lekelerinin başka nedenleri arasında solaryum kullanımı, genetik yatkınlık, açık ten rengi, hormonal değişiklikler, akne ve yanlış kozmetik ürün kullanımı olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Süslü, "Bu faktörlerin lekelerin oluşumunu etkilediğini" belirtti. Güneş lekelerini önlemek için güneş ışınlarının en yoğun olduğu saatlerde dışarı çıkılmaması, güneş koruyucu ürünlerin kullanılması ve geniş şapka ile gözlük tercih edilmesi gerektiğini öneren Uzm. Dr. Süslü, güneş koruyucu ürünlerin düzenli olarak kullanılmasının önemine değindi. Güneş lekelerinin tedavisinde de güneş koruyucu kullanıminin önemli olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Süslü, "Güneş lekelerinin tedavisinde derinin üst tabakasındaki lekeler için IPL ve lazer tedavilerinin tercih edildiğini" belirtti. "Derinin daha

derin tabakalarındaki lekeler için de medikal tedaviler ve kimyasal peelinglerin uygulanabileceğini" söyledi. "Ancak, ciltte renk veren hücrelerin varlığı devam ettiği sürece lekelerin tekrarlama riski bulunduğunu" hatırlatan Uzm. Dr. Süslü, "Bu nedenle tüm tedavilerden sonra güneşten korunmanın devam etmesi gerektiğini" ifade etti.

GÜNEŞ LEKELERİNDE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Güneş lekelerinden kurtulmanın ilk adımın düzenli güneş koruyucu kullanımı alışkanlığı kazanmak olduğunu belirten Uzm. Dr. Süslü, güneş lekelerinin üst tabakasında bulunan çil ve solar lentigo gibi lekelerin yoğunlaştırılmış atışlı ışık (IPL) sistemleri, KTP ve fraksiyonel lazerle tedavi edilebildiğini vurguladı. Melazma gibi lekelerin tedavisinin daha zor olduğunu dile getiren Uzm. Dr. Süslü, "Medikal tedaviler, kimyasal peelingler, enzimatik peelingler ve enerji bazlı cihaz tedavileri gibi yöntemlerin kombinasyonunun daha iyi sonuçlar sağlayabileceğini" ifade etti.



**Uzm. Dr.
Hülya
SÜSLÜ**

**Dermatoloji
Kadıköy Florence
Nightingale Tıp Merkezi**

*Hülya SÜSLÜ, M.D.
Dermatology
Kadıköy Florence
Nightingale Medical Center*

Lekede azalma sağlayan bazı etken maddelerin reçete edilebileceğini ve leke mezoterapisi tedavilerinin de planlanabileceğini belirtti. Uzm. Dr. Süslü, "Ciltte alt tabakalarda soyulma prensibi ile etki eden kimyasal peeling uygulamaları ve enzimatik peelinglerin klinik ortamda uygulanabileceğini" dile getirdi. "Melanin miktarını azaltan lazerlerin de kullanılabileceğini" söyledi. Tedavinin tam bir çözüm olmadığını belirten Uzm. Dr. Süslü, "Cilde renk veren hücrelerin varlığı devam ettiği sürece lekelerin tekrarlama riskinin olduğunu" açıkladı. Tedavide amacın, lekenin belirginliğini en yüksek oranda azaltıp tekrar etmesini önlemek olduğunu vurguladı. Tüm tedavilerden sonra güneşten korunmanın önemli olduğunu belirten Uzm. Dr. Süslü, "Güneşe çıkarken mutlaka güneş koruyucu kullanılması" önerdi.

SUNSPOTS AND THEIR TREATMENT:

SUGGESTIONS FROM SPECIALIST DR. HÜLYA SÜSLÜ

Things to know about sunspots! Dr. Hülya Süslü, Dermatology Specialist from Kadıköy Florence Nightingale Medical Center, explains the causes of sunspots and their effective treatment methods.

Dr. Hülya Süslü, Dermatology Specialist at Kadıköy Florence Nightingale Medical Center, provided important information about sunspots: "Sunspots are brown spots that appear on the areas open to the sun such as the face and hands, particularly when exposed to sunlight for a long time and repeatedly. Such spots form with increased production of melanin from melanocytes, the cells that give color to our skin." Specialist Dr. Süslü stated that sunlight is an important factor in the formation of sunspots and said, "Especially in the summer months, the impact of the sun is more intense. Wind, water, and reflected rays also increase this impact," Specialist Dr. Süslü added, "Other causes of sunspots include solarium use, genetic predisposition, light skin color, hormonal changes, acne, and use of wrong cosmetic products. These factors affect the formation of spots." "To prevent sunspots, one should not go out during the hours when the sunrays are most intense, should use sunscreen products, and should prefer a wide-brimmed hat and glasses," Specialist Dr. Süslü recommended and mentioned the importance of using sunscreen products regularly. Emphasizing that the use of sunscreen is also important in the treatment of sunspots, Specialist Dr. Süslü said, "Also in the treatment of sunspots, IPL and laser treatments are preferred for spots on the upper layer of the skin, while medical treatments and chemical peelings can be applied for spots on the deeper layers of the skin." "However, as long as the cells that give color to the skin continue to exist, there is a risk of the spots recurring," Specialist Dr. Süslü reminded and said, "Therefore, sun protection should continue after all treatments."

TREATMENT METHODS FOR SUNSPOTS

Specialist Dr. Süslü stated that the first step in getting rid of sunspots is to gain the habit of using sunscreen regularly. Spots such as freckles and solar lentigo on the upper layer of sunspots can be treated with intensified pulsed light (IPL) systems, KTP, and fractional laser, she underlined. Specialist Dr. Süslü added that the treatment of spots such as melasma is more difficult and that the combination of methods such as medical treatments, chemical peelings, enzymatic peelings, and energy-based device treatments can provide better results. She stated that some active ingredients that downsize the stain can be prescribed and stain mesotherapy treatments can also be planned. Expressing that chemical peeling applications and enzymatic peelings, which affect through the principle of peeling of the lower layers of the skin, can be applied in a clinical setting, Specialist Dr. Süslü said the lasers that reduce the amount of melanin can also be used. Specialist Dr. Süslü mentioned that treatment is not a complete solution and explained, "As long as the cells that give color to the skin continue to exist, there is a risk for the spots to recur." She pointed out that the aim of the treatment is to reduce the clearcutness of the stain to the highest extent possible and prevent it from recurring. Specialist Dr. Süslü expressed that sun protection is important after all treatments and recommended using sunscreen when going out in the sun.

ZAMANI YÜZÜNÜZDE DONDURUN

Cildinize gençlik aşısı! Kök hücre tedavileri ve eksozom uygulamalarıyla cilt sağlığını yeniden keşfedin. Bedensel sağlığını korumak için yaptığınız tüm çabalar, cildiniz için de geçerli! Güneşten korunmak ve cilt tipinize uygun bakım ürünleri kullanmak, kaliteli yaş almanın anahtarları arasında. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Elif Afacan Yıldırım, kozmetik dermatolojideki son trendleri ve kaliteli yaş almanın sırlarını anlattı.



HEDEFİMİZ KALİTELİ YAŞ ALMAK

Dermatoloji Uzmanı Dr. Elif Afacan Yıldırım, kozmetik dermatolojideki son trendleri ve kaliteli yaş almanın sırlarını anlattı. Uzm. Dr. Yıldırım, cilt sağlığını korumanın önemine değinerek, şu ifadelere yer verdi: "Hedefimiz kaliteli yaş almak olduğunda, cilt sağlığımızı korumak için yapabileceklerimiz, gelişen teknolojiyle her geçen gün artmaktadır. Sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ne kadar önemliyse, cilt sağlığımızı korumak için de güneşten korunmak ve cilt tipimize uygun bakım ürünleri kullanmak bir o kadar önemlidir."

GENÇLİK AŞILARI

Gençlik aşısı olarak da adlandırılan mezoterapi uygulamaları, kozmetik dermatolojide en sık tercih edilen işlemlerden biri olduğunu belirten Uzm. Dr. Yıldırım, sözlerine şu şekilde devam etti: "Ciltte yaşla

birlikte ortaya çıkan nem kaybı, güneş ışınları ve çevresel faktörler, ince kırışıklıklar ve mat bir cilt görüntüsüne yol açar. Gençlik aşılarının içeriğindeki temel madde hyaluronik asittir ve asıl görevi cilde kaybettiği nemi geri kazandırmaktır." Ayrıca somon DNA içeren gençlik aşılarının da ince kırışıklıkların giderilmesi, göz çevresindeki morlukların azalması ve cilt elastikiyetini artırma gibi amaçlarla kullanıldığını belirtti.

KÖK HÜCRE TEDAVİLERİ

Uzm. Dr. Yıldırım, kök hücre tedavilerinin kozmetik dermatolojide popülerlik kazandığını ifade ederek, "Kök hücreler, farklı hücre tiplerine dönüşebilme potansiyeline sahiptir ve uzun yıllardır tıbbın birçok alanında kullanılmaktadır. Özellikle yaşlanma karşıtı tedavilerde ve saç dökülmesi tedavilerinde otolog kök hücreler sıklıkla kullanılmaktadır. Kök hücre uygulaması, cilt kalitesini artırmayı hedefler ve kolajen üretimini artırarak ciltte eksik olan hücrelere dönüşür" diye aktardı.



EKSOZOM TEDAVİSİ

Eksozom tedavisinin kozmetik dermatolojideki önemine değinen Uzm. Dr. Yıldırım, "Eksozomlar, hücreler arası iletişimi sağlayan küçük keseciklerdir. Genç hücrelerin salgıladığı eksozomlar, yaşlı hücrelerin onarımını sağlar. Eksozomlar, ciltte yenilenme ve cilt gençleşmesine yardımcı olur, ayrıca saç dökülmesi, leke, akne izi ve gözenek tedavisinde de kullanılır" olduğunu dile getirdi.

ALTIN İĞNE - FRAKSİYONEL RADYOFREKANS UYGULAMASI

Altın iğne-fraksiyonel radyofrekans uygulamasının FDA onaylı bir teknoloji olduğunu belirten Uzm. Dr. Yıldırım, şöyle aktardı: "Bu uygulamada, mikro iğneler yardımıyla derinin istediğimiz derinlikteki tabakasını radyofrekans enerjisi ile uyarıyoruz ve kolajen üretimini tetikliyoruz. Uygulamanın en önemli avantajı, yaz-kış uygulanabilmesi ve işlem sonrasında morluk veya kabuklanma gibi durumların yaşanmamasıdır. Uygulama sonrasında kişi günlük hayatına devam edebilir." Altın iğne radyofrekans uygulamasının cilt gençleştirme, akne izi tedavisi ve gözenek tedavisi gibi birçok alanda kullanıldığını belirtti.

SECRETS OF HEALTHY AGING

Skin booster for younger skin! Rediscover your skin health with stem cell treatments and exosome applications. All the efforts you make to protect your physical health also apply to your skin! Safekeeping yourself from excessive sun exposure and using skin care products suitable for your skin type are among the keys to aging well. Dr. Elif Afacan Yıldırım, İstanbul Florence Nightingale Hospital Dermatology Specialist, talked about the latest trends in cosmetic dermatology and the secrets of anti-aging.

OUR GOAL IS AGING WELL

Specialist Dr. Elif Afacan Yıldırım talked about the latest trends in cosmetic dermatology and the secrets of the art of aging well. Mentioning the importance of protecting skin health, Specialist Dr. Yıldırım said, "When our target is healthy aging, the things we can do to protect our skin health are increasing day by day with developing technology. Protecting ourselves from excessive sun exposure and using skin care products suitable for our skin type to protect our skin health is just as important as healthy nutrition, physical activity, and regular sleep."

SKIN BOOSTERS

Specialist Dr. Yıldırım said, "Mesotherapy applications, also called skin boosters, are one of the most frequently preferred procedures in cosmetic dermatology. Skin dehydration, UV radiation, and environmental factors that occur on the skin with aging lead to fine wrinkles and a dull skin appearance. The main ingredient in skin boosters is hyaluronic acid, and its main task is to restore the skin hydration." She also stated that skin boosters containing bio-stimulator polynucleotides are used for purposes such as eliminating fine wrinkles, reducing darkening around the eyes, and increasing skin elasticity.

STEM CELL TREATMENTS

Stating that stem cell treatments have gained popularity in cosmetic dermatology, Specialist Dr. Yıldırım said, "Stem cells have the potential to transform into different cell types and

have been used in numerous areas of medicine for many years. Autologous stem cells are often used, especially in anti-aging procedures and hair loss treatments. Stem cell application aims to improve skin quality and turns into productive cells in the skin by increasing collagen production.

EXOSOME TREATMENT

Mentioning the importance of exosome treatment in cosmetic dermatology, Specialist Dr. Yıldırım said, "Exosomes are small vesicles that provide communication between cells. Exosomes secreted by young cells ensure the repair of old cells. Exosomes help skin renewal and skin rejuvenation, and are also used in the treatment of hair loss, hyperpigmentation, acne scars, and dilated pores."

GOLDEN NEEDLE - FRACTIONAL RADIOFREQUENCY APPLICATION

Expressing that golden needle-fractional radiofrequency application is an FDA-approved technology, Specialist Dr. Yıldırım said, "In this application, we stimulate the layer of the skin at the depth we want by means of radiofrequency energy with the help of micro-needles and trigger collagen production. The most important advantage of the application is that it can be applied during the whole year and no bruises or crusting is experienced following the process. After the application, the person may continue his/her everyday life." She stated that golden needle radiofrequency application is used in many areas such as skin rejuvenation, acne scar treatment, and pore treatment.



**Uzm. Dr.
Elif AFACAN
YILDIRIM**

**Dermatoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Elif AFACAN YILDIRIM,
M.D.
Dermatology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

KUSURSUZ BİR CİLT İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi'nden Dermatoloji Uzmanı Dr. Vildan Şengöz, son zamanlarda popüler olan cilt bakım ürünlerinin bilinçsizce kullanımı hakkında önemli uyarılarda bulunarak, cilt bakımının kişiye özel olması gerektiğini vurguladı.

CİLDİNİZİN İHTİYACINA YÖNELİK ÜRÜN KULLANIN

Uzm. Dr. Vildan Şengöz, cildinize uygun ürünleri seçmenin önemine dikkat çekerek, "Sağlık ve güzellikte en dikkat çeken organ olan cildimizin bakımı için her gün yeni bir bakım ürünü veya tavsiye ile karşılaşırız. Hepsini daha çok nem, daha çok parlaklık, ısıltı ve gençlik vaat etse de beklenen etkinin alınamadığı veya alerjik durumlarla karşılaşıldığı oluyor. Cilt bakım ürünleri kişinin cildinin ihtiyacına özel olmalıdır" diyor.

ÜRÜN SEÇMEDEN ÖNCE CİLT TİPİNİZİ BELİRLEYİN

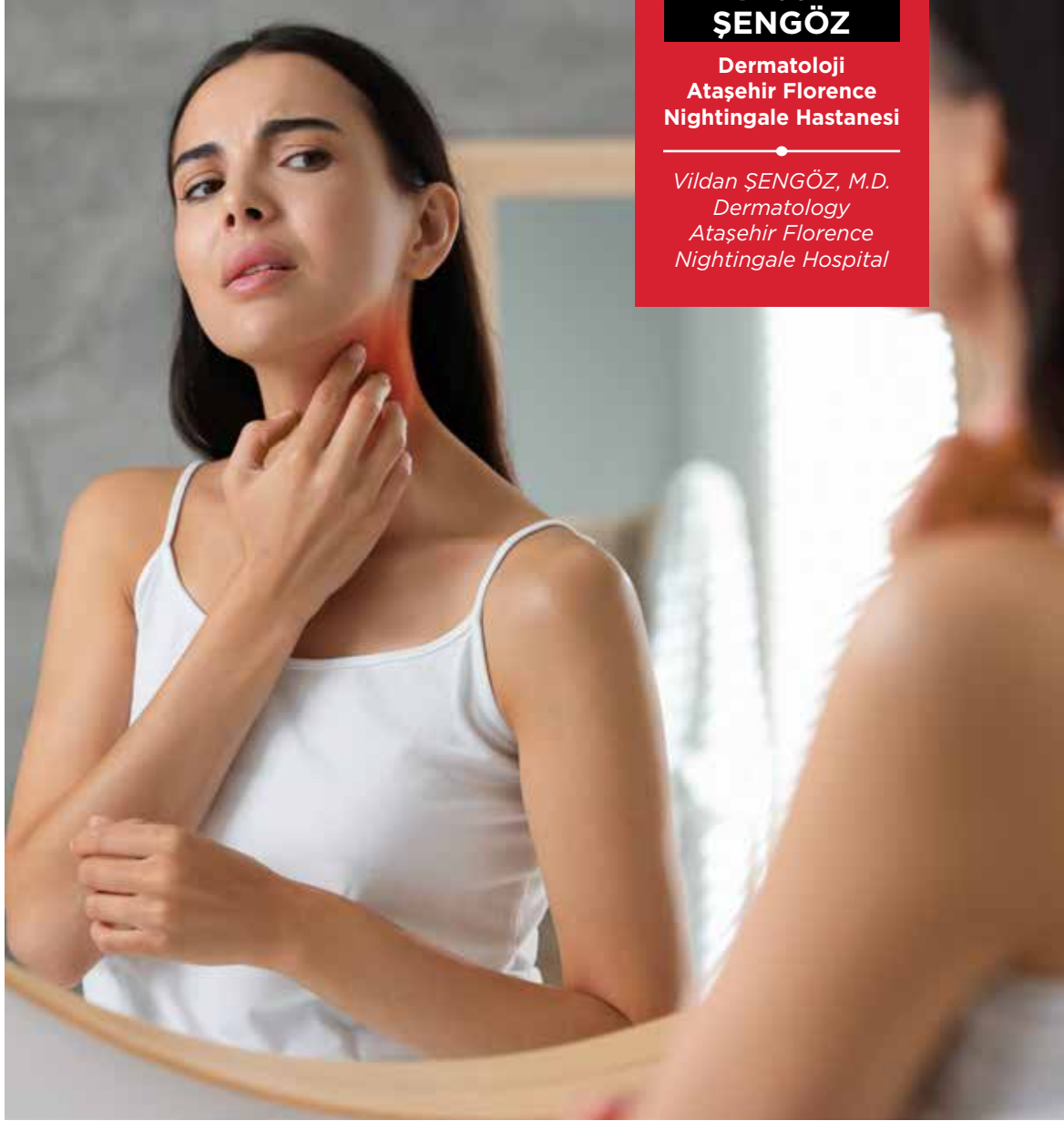
Uzm. Dr. Şengöz, cilt bakımında en önemli konunun cilt tipinin belirlenmesi olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Akşam krem sürmeden yatıp sabah kalkınca tüm cilt yağlıysa yağlı cilt tipine sahipsiniz. T bölgesi denen orta hat yağlıyken yanaklar ve diğer bölgeler kuruysa karma cilt tipine sahipsiniz. Genel olarak tüm yüzde kuruluk, ince ve hassas cilt varsa kuru cilt tipine sahipsiniz. Cilt tipine uygun ürünler tercih edilmelidir. Yıkama, nemlendirme veya güneş koruma grubu ürünler cilt bakımının temel başlıklarıdır."

CİLT BAKIMININ TEMELİNDE 3 KURAL YATIRIYOR

"Doğru yıkama, doğru nemlendirme ve doğru güneş koruyucu kullanmak cilt bakımının temel kurallarıdır" diyen Uzm. Dr. Şengöz, ek olarak cilt sorunları için bir dermatologla görüşmenin önemine dikkat çekiyor. "Herkesin cildinin tek ve kendine özgü olduğu unutulmamalıdır. Cilt yapısı ve kullanılacak ürün de kişiye özel belirlenmelidir. Alerjik bir durum söz konusu ise içindekiler kısmında o maddenin olup olmasına bakılmalıdır."



Uzm. Dr. Vildan ŞENGÖZ
Dermatoloji
Ataşehir Florence
Nightingale Hastanesi
Vildan ŞENGÖZ, M.D.
Dermatology
Ataşehir Florence
Nightingale Hospital



BU ÖNERİLERE KULAK VERİN

Uzm. Dr. Şengöz, başkasına iyi gelen ürünlerin size iyi gelmeyebileceğini belirterek, "Mevsimsel olarak ürünün kullanım şekli, beraberinde ne kullanılacağı farklılık oluşturabilir. Herhangi bir hastalık veya özel durum için ilaç veya bitkisel destek kullanıyor olmak, kozmetik kullanımı konusunda bazı uyarıları getirebilir. Cilt bakım ürünü kullanımı da kişiye özel belirlenmelidir" diyor. Sağlıklı bir cilt için doğru ürün kullanımı ve dermatoloji uzmanına başvurma önemini vurguluyor.

MISTAKES TO AVOID IN SKINCARE

Dr. Vildan Şengöz, Dermatology Specialist from Ataşehir Florence Nightingale Hospital, made important warnings about the unconscious use of recently popular skincare products and underlined that skincare should be personalized.

USE PRODUCTS FOR YOUR SKIN'S NEEDS

Drawing attention to the importance of choosing products suitable for your skin, Specialist Dr. Vildan Şengöz said, "Every day we encounter a new care product or recommendation for the care of our skin, which is the most attention-inviting organ in health and beauty. Although they all promise more moisture, more shine, sparkle, and youth, sometimes the expected effect is not achieved or allergic conditions are encountered. Skincare products should be specific to the needs of a person's skin."

DETERMINE YOUR SKIN TYPE BEFORE PICKING UP A PRODUCT

Specialist Dr. Şengöz expresses that the most important issue in skincare is determining the skin type and adds: "If you go to bed without applying cream in the evening and the entire skin is oily when you wake up in the morning, you have an oily skin type. If the midline, which is called the T-zone, is oily while the cheeks and other areas are dry, you have a mixed skin type. In general, if there is dryness and thin and sensitive skin on the entire face, you have a dry skin type. Products suitable for the skin type should be preferred. Washing, moisturizing, or sun protection group products are the basic headings of skincare."

THREE RULES FORM THE BASIS OF SKINCARE

"Proper washing, correct moisturizing, and use of the correct sunscreen are the basic rules of skincare," Specialist Dr. Şengöz says and also points out the importance of seeing a dermatologist for skin problems. "It should be remembered that everyone's skin is unique. Skin structure and the product to be used should also be determined according to the person. If there is an allergy condition, it should be checked whether that substance is in the ingredients," she suggests.

PAY ATTENTION TO THESE SUGGESTIONS

Specialist Dr. Şengöz stated that products that are good for someone else may not be good for you and underlined the importance of using the right product and consulting a dermatologist for healthy skin. She said, "The way of using the product and what it is used with may vary seasonally. Using medication or herbal supplements for any disease or special condition may bring along some warnings about the use of cosmetics. The use of skincare products should also be determined specifically for the person."



CİLT BAKIM ÜRÜNLERİNİN TEMEL MADDELERİ

Uzm. Dr. Şengöz, son dönemde kullanımı artan cilt bakım ürünlerinin içeriğinde bulunan temel maddeleri ve etkilerini şöyle özetliyor:

- 1. Vitamin C:** Antioksidan, yaşlanma karşıtı, bağ doku destekleyici, leke açıcı ve güneşin zararlı etkilerinden koruyucu.
- 2. Niasin:** Antioksidan, leke giderici, kızarıklık giderici, cildin yağ dengesini sağlar, nemlendirici.
- 3. Hyaluronik Asit:** Yüksek nem verme özelliği, kırışıklıkları azaltır, cildi dolgunlaştırır.
- 4. AHA/BHA:** Mikro peeling etkisi, parlaklık, leke açıcı, kolajen üretimini destekler.
- 5. Retinoidler:** A vitamini türevi, kolajen üretimi, cilt sıkılaştırıcı, leke açıcı.
- 6. Arbutin:** C vitamini ile birlikte leke karşıtı, cilt tonunu eşitleyici.
- 7. Ceramid:** Derinin nem kapasitesini artırıcı.

BASIC INGREDIENTS OF SKINCARE PRODUCTS

Specialist Dr. Şengöz summarizes the basic ingredients and effects of skincare products, the use of which has increased recently, as follows:

- 1. Vitamin C:** Antioxidant, anti-aging, ligament supporter, spot lightener, and protector from the harmful effects of the sun.
- 2. Niacin:** Antioxidant, spot remover, anti-redness, balancing the oil of the skin, moisturizer.
- 3. Hyaluronic Acid:** High moisturizing feature, reducing wrinkles, and plumping up the skin.
- 4. AHA/BHA:** Micro peeling impact, shine, spot lightener, supporting collagen production.
- 5. Retinoids:** Vitamin A derivative, collagen production, skin tightening, spot lightener.
- 6. Arbutin:** Anti-spot and skin tone equalizer with vitamin C.
- 7. Ceramide:** Increasing the moisture capacity of the skin.

KÖK HÜCRELER: DOĞAL GENÇLEŞME KAYNAĞI

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Estetik Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ahmet Umut Yuvacı, kök hücrelerin estetik cerrahideki önemini ve gençleşme yolculuğundaki rolünü açıkladı. Kök hücrelerin doğal gençleşme kaynağı olarak vurgulayan Op. Dr. Yuvacı, bu mucizevi hücrelerin estetik uygulamalardaki yerini ve uygulanma süreçlerini anlattı.



Op. Dr.
Ahmet Umut
YUVACI

Estetik Plastik ve
Rekonstrüktif Cerrahi
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Ahmet Umut YUVACI,
M.D.
Aesthetic Plastic and
Reconstructive Surgery
İstanbul Florence
Nightingale Hospital

Kök hücrelerin canlı vücudundaki önemine dikkat çeken Op. Dr. Ahmet Umut Yuvacı, "Erişkin bir bireyin dokularında, doku hücrelerinin bir yüzdesi kadar erişkin kök hücresi bulunur. Bu hücreler, yaralanma veya hastalık nedeniyle oluşan doku hasarını onarmak ve kaybı telafi etmek için görevlendirilmiştir" açıklamasında bulundu.

ESTETİKTE YENİLENME DOKUNUŞU:
KÖK HÜCRELERİN ESTETİK
UYGULAMALARDAKİ YERİ
Op. Dr. Yuvacı, kök hücre tedavisinin estetik uygulamalardaki çeşitli kullanım alanlarına da değindi:

- YÜZ: Kök hücre tedavisi, çizgileri, kırışıklıkları ve sarkmaları giderirken, akne izleri ve cilt lekelerini iyileştirir.
- BOYUN VE DEKOLTE: Yaşlanmaya bağlı sarkma, kırışıklıklar ve lekeleri düzeltir.
- SAÇ: Saç dökülmesini ve zayıflamasını engelleyerek, saçları güçlendirir ve gürleştirir.

KÖK HÜCRE TEDAVİSİ NASIL UYGULANIR VE NE KADAR SÜRER?

Op. Dr. Yuvacı, kök hücre tedavisinin uygulanma sürecini şu şekilde açıkladı: "Hastadan özel yöntemlerle belirli bir miktar yağ alınır, alınan yağ özel işlemlerden geçirilerek kök hücreler izole edilir ve hastanın ihtiyacına göre belirli bölgelere enjekte edilir. İşlem toplamda 1-1.5 saat sürer."

NEDEN YAĞDAN KÖK HÜCRE?

Op. Dr. Yuvacı, neden yağdan elde edilen kök hücrelerin tercih edildiğini şu şekilde açıkladı: "Yağ dokusundaki kök hücre miktarı, kemik iliğine göre daha yüksektir ve cm³ başına ortalama 1 milyon kök hücre içerir. Ayrıca, yağdan elde edilen kök hücrelerin kullanımı alerjik reaksiyon riskini ortadan kaldırır ve sonuçlar genellikle aynı gün içinde görülebilir."

STEM CELLS: A NATURAL SOURCE OF REJUVENATION

Op. Dr. Ahmet Umut Yuvacı, Aesthetic Plastic and Reconstructive Surgery Specialist at Istanbul Florence Nightingale Hospital, explained the importance of stem cells in plastic surgery and their role in the rejuvenation journey. Pointing out stem cells as a source of natural rejuvenation, Op. Dr. Yuvacı talked about the place of these miraculous cells in aesthetic applications and their application processes.

Inviting attention to the importance of stem cells in the living body, Op. Dr. Ahmet Umut Yuvacı said, "The tissues of an adult individual contain adult stem cells as a percentage of tissue cells.. These cells are assigned to repair tissue damage caused by injury or disease and to compensate for the loss."

A TOUCH OF RENEWAL IN AESTHETICS:
THE PLACE OF STEM CELLS IN AESTHETIC APPLICATIONS
Op. Dr. Yuvacı also mentioned the various uses of stem cell treatment in aesthetic applications:

- FACE: Stem cell treatment improves acne scars and skin blemishes while eliminating lines, wrinkles, and sagging.
- NECK AND DÉCOLLETÉ: It corrects sagging, wrinkles, and blemishes caused by aging.
- HAIR: It strengthens and thickens hair by preventing hair loss and weakening.

HOW IS STEM CELL TREATMENT APPLIED AND
HOW LONG DOES IT TAKE?
Op. Dr. Yuvacı explained the application process of stem cell treatment as follows: "A certain amount of fat is taken from the patient with special methods and the stem cells are isolated by subjecting the fat taken to special processes and injected into certain areas according to the patient's needs. The process takes 1-1.5 hours in total."

WHY STEM CELL FROM FAT?
Op. Dr. Yuvacı explained why stem cells obtained from fat are preferred as follows: "The amount of stem cells in a fat tissue is higher than in the bone marrow and contains an average of 1 million stem cells per cm³. In addition, the use of stem cells obtained from fat eliminates the risk of allergic reactions and results can usually be observed the same day."

Sıkça Sorulan Sorular ve Cevaplar
Frequently Asked
Questions and Answers



Yağdan elde edilen kök hücre ile PRP arasındaki farklar nelerdir?

PRP, hastadan alınan kanın, özel bir tüpe konularak santrifüj işlemine tabi tutulup kan hücrelerinden ayrılan büyüme faktörlerinin hastanın cildine uygulanması yöntemidir. Yağdan elde edilen kök hücreler ise, liposuction yöntemi ile alınan yağın, belirli işlemlerden geçtikten sonra sürekli olarak büyüme faktörlerini üreten kök hücrelerin hastaya enjekte edilmesidir. PRP tedavisi belirli aralıklarla tekrarlanırken, kök hücre uygulaması genellikle tek işlemde tamamlanır.

What are the differences between stem cells derived from fat and PRP?

PRP is the method of applying the growth factors separated from the blood cells to the patient's skin through centrifuging the blood taken from the patient by placing it in a special tube. In stem cells obtained from fat, after the fat taken by liposuction method undergoes certain processes, stem cells that continuously produce growth factors are injected into the patient. While PRP treatment is repeated at certain intervals, stem cell application is usually completed in a single process.

Kök hücre tedavisi sonrasında ağrı hissedilir mi?

Kök hücre tedavisi sonrasında genellikle ağrı hissedilmez. İşlem sonrası istirahat gerektirmez.

Is pain felt following stem cell treatment?

Generally, no pain is felt after stem cell treatment. It does not require resting after the process.

Kök hücre tedavisi için minimum yaş sınırı var mıdır?

Kök hücre tedavisi için belirli bir yaş sınırı yoktur. Kişinin yaşına göre uygun tedavi planı yapılabilir.

Is there a minimum age limit for stem cell treatment?

There is no specific age limit for stem cell treatment. A suitable treatment plan can be made according to the person's age.

Kök hücre tedavisinin yan etkisi var mıdır?

Kişinin kendi vücudundan elde edilen kök hücreler kullanıldığı için tedavinin yan etkisi yoktur.

Does stem cell treatment have any side effects?

As stem cells obtained from the patient's own body are used, the treatment has no side effects..

Bir kişide aynı anda birden fazla bölgeye kök hücre tedavisi uygulanabilir mi?

Evet, aynı anda birden fazla bölgeye kök hücre tedavisi uygulaması mümkündür.

Can stem cell treatment be applied to more than one area on a person at the same time?

Yes, it is possible to apply stem cell treatment simultaneously to more than one area.

Kök hücre tedavisi hastane ortamında mı uygulanmalıdır?

Kök hücre tedavisi hastane veya klinik ortamında uygulanabilir. Uygulamanın türüne ve bölgeye göre değişebilir.

Should stem cell treatment be applied in a hospital or clinical environment?

Stem cell treatment can be applied in a hospital or clinic environment. It may vary depending on the type of application and region.

CİLDİNİZİ SAĞLIKLI VE PARLAK TUTMAK İÇİN İPUÇLARI

Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Medikal Estetik Hekimi Dr. Parizad Rostam Nasl, yaz aylarında cilt sağlığını korumak için güneş koruyucu kullanımı, su tüketimi, doğru ürün seçimi ve düzenli egzersiz gibi konular hakkında önemli ipuçları verdi.

GÜNEŞ KORUYUCU KULLANIMININ ÖNEMİ

Yaz aylarında güneşin cildimize soğuktan daha fazla zarar verdiğini belirten Medikal Estetik Hekimi Dr. Parizad Rostam Nasl, şöyle aktardı: "Güneş, D vitamini sentezi için gereklidir, ancak günde 10 dakikalık güneşlenme yeterlidir." Uzun süreli güneşlenmenin ciltte erken yaşlanma, kuruluk, leke, damarlanma artışı ve cilt kanseri riskini artırdığını vurgulayan Dr. Parizad, "Güneş koruyucuyu doğru zamanda ve yeterli miktarda kullanmak çok önemlidir. Eczanelerden, hekimler

tarafından önerilen medikal kozmetik sınıfında güneş koruyucular tercih edilmelidir" şeklinde ifade etti.

CİLT TİPİNE UYGUN ÜRÜN SEÇİMİ

Cilt tipine uygun güneş koruyucu seçmenin önemine değinen Dr. Parizad, "Aşırı yağlı ciltler için yağsız ve jel formunda ürünler, kuru ve hassas ciltler için ise nemlendirici özellikli krem bazında ürünler kullanılmalıdır" diye bilgilendirdi. Ayrıca, kızamık ve hassas ciltlerde cildi rahatlatan özel karışımlar veya kremler kullanmanın faydalı olduğunu belirtti.

SU TÜKETİMİNİN ÖNEMİ

Sağlıklı cilt dokusunda suyun en önemli bileşen olduğunu vurgulayan Dr. Parizad, "Su, cildinizi yumuşak ve parlak tutar, toksinleri temizler. Günde en az 2-3 litre su içmeyi unutmayın" diye uyardı.

MAKYAJ TEMİZLİĞİ VE BESLENME

Gece yatmadan makyajın mutlaka temizlenmesi gerektiğini belirten Dr. Parizad, "Makyaj, gözenekleri tıkayarak lekeler ve siyah noktalara neden olabilir" dedi. Ayrıca, taze meyveler, yeşillikler ve yeterli protein içeren bir diyetin parlak cildi teşvik

ettiğini ifade etti. "C vitamini bakımından zengin, yağ ve şeker oranı düşük bir diyet tercih edin" diye bilgilendirdi.

EGZERSİZ VE YÜZ MASAJI

Düzenli egzersizin vücuttaki kan dolaşımını artırarak cildi canlandırdığını söyleyen Dr. Parizad, sözlerine şu şekilde devam etti: "Koşu, yoga ve diğer egzersizler tüm vücudun temizlenmesine yardımcı olur. Günde sabah ve akşam 10 dakika yüz masajı yapmak kan akışını hızlandırarak kolajen ve elastin üretimini tetikler. Yüz masajı hücrelere oksijen ulaşımını artırarak cildinizin parlamasını sağlar."



Dr. Parizad ROSTAM NASL

Medikal Estetik
Kadıköy Florence
Nightingale Tıp Merkezi

Parizad ROSTAM
NASL, M.D.
Medical Aesthetics
Kadıköy Florence
Nightingale Medical
Center

“SAĞLIKLI BİR CİLT İÇİN YAZ BAKIMININ PÜF NOKTALARI”

Sağlıklı bir cilde sahip olmanın düzenli bakım, doğru ürün seçimi ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile mümkün olduğunu belirten Dr. Parizad, "Yaz aylarında güneş koruyucunuz en yakın arkadaşınız olmalı, cilt tipinize uygun ürünler kullanılmalı ve su tüketimini ihmal etmemelisiniz" diye uyardı. Bu basit ama etkili ipuçları ile cildinizi sağlıklı ve parlak tutabilirsiniz.

“SUMMER CARE TIPS FOR A HEALTHY SKIN”

Mentioning that having healthy skin is possible with regular care, choice of the right product, and healthy living habits, Dr. Parizad said, "Sunscreen should be your best friend in the summer months, you should use products suitable for your skin type, and you should not neglect water consumption." You can keep your skin healthy and shiny with these simple but effective tips.

TIPS TO KEEP YOUR SKIN HEALTHY AND SHINY

Medical Aesthetic Physician Dr. Parizad Rostam Nasl from Kadıköy Florence Nightingale Medical Center provided important tips such as the use of sunscreen, water consumption, choosing the right product, and regular exercise to safeguard skin health in summer months.

THE IMPORTANCE OF THE USE OF SUNSCREEN

Medical Aesthetic Physician Dr. Parizad expressed that in the summer months, the sun harms our skin more than the cold. "Sunshine is necessary for vitamin D synthesis, but 10 minutes of sunbathing a day is sufficient," she said. She pointed out that long-term sunbathing increases the risk of premature skin aging, dryness, blemishes, increased vascularity, and skin cancer. Dr. Parizad said, "It is very important to use sunscreen at the right time and in sufficient amounts. Sunscreens in the medical cosmetics class recommended by physicians should be preferred when obtaining from pharmacies."

PRODUCT SELECTION SUITABLE FOR SKIN TYPE

Dr. Parizad mentioned the importance of choosing sunscreen suitable for skin type. She said, "For extremely oily skin, oil-free and gel form products should be used, and for dry and sensitive skin, cream-based products with moisturizing properties should be preferred." She also stated that on reddened and sensitive skins, it is beneficial to use special mixtures or creams that relax the skin.

THE IMPORTANCE OF WATER CONSUMPTION

Underlining that water is the most important component in healthy skin tissue, Dr. Parizad said, "Water keeps your skin soft and shiny and cleans toxins. Don't forget to drink at least two to three liters of water a day."

MAKE-UP REMOVING AND NUTRITION

Expressing that make-up must be removed before going to bed at night, Dr. Parizad said, "Make-up can cause blemishes and blackheads by clogging pores." She also expressed that a diet that includes fresh fruits, greens, and enough protein promotes shiny skin. "Prefer a diet rich in vitamin C and low in fat and sugar," she said.



EXERCISE AND FACIAL MASSAGE

Dr. Parizad said regular exercise revitalizes the skin by increasing blood circulation in the body. "Jogging, yoga, and other exercises help cleanse the entire body," she said. She also stated that facial massage for 10 minutes a day in the morning and evening accelerates blood flow and triggers collagen and elastin production. She said, "Facial massage makes your skin shine by increasing oxygen delivery to the cells."

BRONKOSKOPİ VE EBUS İLE AKCİĞER SAĞLIĞINDA YENİ DÖNEM

Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde Göğüs Hastalıkları Uzmanı olarak, akciğer hastalıklarının teşhis ve tedavisinde kritik öneme sahip olan bronkoskopi ve EBUS yöntemlerini vurguluyor.



Prof. Dr. Ergün TOZKOPARAN

Göğüs Hastalıkları
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Prof. Ergün
TOZKOPARAN, M.D.
Chest Diseases
İstanbul Florence
Nightingale Hospital

İleri teknoloji yöntemler, akciğerlerin ve çevresindeki dokuların detaylı incelenmesini sağlayarak doğru teşhise ulaşmada büyük bir yardımcıdır. Güvenli, hızlı ve etkili olan bu yöntemler, akciğer sağlığını korumak ve hastalıklarla mücadele etmek için güvenilir bir seçenektir. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, bronkoskopi ve EBUS yöntemlerinin akciğer hastalıklarının tanı ve tedavisinde nasıl kullanıldığını açıkladı.

BRONKOSKOPİ NEDİR?

Prof. Dr. Tozkoparan, bronkoskopinin akciğer hastalıklarının teşhis ve tedavisinde önemli bir rol oynadığını belirterek, şu ifadelerle yer verdi: "Bronkoskopi, ucunda kamera bulunan esnek bir tüp (bronkoskop) kullanarak hastanın hava yollarını ve akciğerlerini incelememizi sağlar. Bu yöntem, akciğer kanseri, enfeksiyonlar, iltihaplı durumlar ve diğer akciğer hastalıklarının tanısında kritik bir öneme sahip."

BRONKOSKOPİ NEDEN YAPILIR?

"Bronkoskopi, birçok farklı durumda uygulanabilir" diyen Prof. Dr. Tozkoparan, bu yöntemin tanı koyma, tedavi ve değerlendirme amaçlarıyla kullanıldığını söyledi. "Akciğer kanseri, enfeksiyonlar ve diğer hastalıkların tanısında bronkoskopi ile biyopsi alarak doğru teşhis koyabiliyoruz. Ayrıca, tıkanmış hava yollarını açmak, yabancı cisimleri çıkarmak ve bazı tümörleri lazerle tedavi etmek için de bu yöntemi kullanıyoruz" şeklinde konuştu.

EBUS (ENDOBRONŞİYAL ULTRASONOGRAFI) NEDİR?

EBUS'un bronkoskopi işlemi sırasında kullanılan gelişmiş bir teknik olduğunu belirten Prof. Dr. Tozkoparan, "EBUS, bronkoskopun ucunda bulunan bir ultrason probu ile bronşların çevresindeki dokuların detaylı incelenmesini ve örneklenmesini sağlar. Özellikle lenf nodlarının incelenmesinde ve biyopsi alınmasında oldukça etkilidir" ifadelerini kullandı.

EBUS'UN AVANTAJLARI

EBUS'un sağladığı avantajlara değinen Prof. Dr. Tozkoparan, "Ultrason görüntüleri sayesinde hedef bölgeyi daha net görebiliyoruz ve biyopsilerin doğruluğunu artırabiliyoruz. Ayrıca, bu yöntem geleneksel cerrahi biyopsilere göre daha az invaziv olup hastaların iyileşme süresini kısaltıyor" diye belirtti.

BRONKOSKOPİ VE EBUS İLE AKCİĞER HASTALIKLARINDA GÜVENLİ VE ETKİLİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Bronkoskopi ve EBUS'un akciğer hastalıklarının tanı ve tedavisinde güvenli ve etkili yöntemler olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, sözlerine şu şekilde devam etti: "Bu işlemler sayesinde hastalıkları daha doğru teşhis edebilir ve uygun tedavi planlarını oluşturabiliriz. Eğer bronkoskopi veya EBUS önerildiyse, doktorunuzla tüm sorularınızı ve endişelerinizi paylaşarak bilgi alabilirsiniz."

SAFETY AND EFFECTIVE TREATMENT METHODS FOR LUNG DISEASES WITH BRONCHOSCOPY AND EBUS

Prof. Dr. Ergün Tozkoparan emphasized that bronchoscopy and EBUS are safe and effective methods in the diagnosis and treatment of lung diseases and said, "Thanks to these processes, we can diagnose diseases more accurately and create appropriate treatment plans. If bronchoscopy or EBUS is recommended, you can get information by sharing all your questions and concerns with your physician."

THE IMPORTANCE OF BRONCHOSCOPY AND EBUS IN LUNG DISEASES

Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, Chest Diseases Specialist at Istanbul Florence Nightingale Hospital, underlines the importance of bronchoscopy and EBUS methods used in the diagnosis and treatment of lung diseases.

High-tech methods are a great help in reaching the correct diagnosis by ensuring detailed examination of the lungs and surrounding tissues. These methods, which are safe, fast, and effective, are a reliable option to safeguard your lung health and combat diseases. Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, Chest Diseases Specialist at Istanbul Florence Nightingale Hospital, explained how bronchoscopy and EBUS methods are used in the diagnosis and treatment of lung diseases.

WHAT IS BRONCHOSCOPY?

Prof. Dr. Tozkoparan stated that bronchoscopy plays an important role in the diagnosis and treatment of lung diseases and said, "Bronchoscopy enables us to examine the patient's airways and lungs by using a flexible tube (bronchoscope) with a camera at its end." He expressed that this method is of critical importance in the diagnosis of lung cancer, infections, inflammatory conditions, and other lung diseases.

WHY IS BRONCHOSCOPY PERFORMED?

"Bronchoscopy can be applied in many different situations," Prof. Dr. Tozkoparan said and added that this method is used for diagnosis, treatment, and evaluation purposes. "We can diagnose accurately by taking a biopsy with bronchoscopy in the diagnosis of lung cancer, infections, and other diseases. We also use this method to open blocked airways, remove foreign objects, and treat some tumors with laser," he said.

HOW IS BRONCHOSCOPY PERFORMED?

Explaining that the bronchoscopy operation is performed in a special bronchoscopy room in the hospital, Prof. Dr. Tozkoparan said, "While the patient is lying on his/her back, the bronchoscope is advanced into the trachea through the nose or mouth. This operation can be performed under either local or general anesthesia is generally tolerated well." He stated that preferring general anesthesia increases

the effectiveness of the procedure and the comfort of the patient.

WHAT IS EBUS (ENDOBRONCHIAL ULTRASONOGRAPHY)?

Prof. Dr. Tozkoparan stated that EBUS is an advanced technique used during bronchoscopy and said, "EBUS provides detailed scrutiny and sampling of the tissues around the bronchi with an ultrasound probe located at the tip of the bronchoscope. It is particularly effective in examining lymph nodes and taking biopsies."

ADVANTAGES OF EBUS

Mentioning the advantages of EBUS, Prof. Dr. Tozkoparan said, "Thanks to ultrasound images, we can see the target area more clearly and increase the accuracy of biopsies. Additionally, this method is less invasive than conventional surgical biopsies, i.e. spares the patient from surgery, and shortens the recovery time of patients."

RAHİM AĞZI KANSERİNDEN KORUNMANIN 10 KURALI

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Jinekolojik Onkolog Prof. Dr. Cem İyibozkurt, rahim ağzı kanserinden korunmanın önemine dikkat çekerek, kadınların bu konuda bilinçlenmesi gerektiğini vurguladı.



**Prof. Dr.
Cem
İYİBOZKURT**

Jinekolojik Onkoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

*Prof. Cem İYİBOZKURT,
M.D.
Gynecological Oncology
Istanbul Florence
Nightingale Hospital*

Kadın kanser hastalıkları arasında dünya çapında en yaygın dördüncü kanser türü rahim ağzı kanseri. Son zamanlarda çok genç yaşlarda sıklıkla görülmeye başlanan bu hastalık 30-50 yaş arasında daha yaygın. Rahim ağzı kanseri deyince akla direkt Smear testi, HPV aşısı geliyor. Peki bu gibi yöntemlerle hastalık ne kadar önlenabilir, erken teşhisi mümkün mü? İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Jinekolojik Onkolog Prof. Dr. Cem İyibozkurt, rahim ağzı kanserinden korunmanın 10 kuralını anlattı.

Aşı sayesinde HPV enfeksiyonunun önlenilebileceğini ve düzenli taramalar ile kanserin erken teşhis edilerek tedavi edilebileceğini vurguladı.

2 HPV VİRÜSÜNÜ TANIMANIN ÖNEMİ

HPV virüsünün önemine dikkat çeken Prof. Dr. İyibozkurt, "HPV, insan papilloma virüsüdür ve içinde DNA içerir. Bugün için bilinen 200'den fazla tipi vardır ve bunların 15 tanesi rahim ağzı kanseri için yüksek riskli kabul edilir. HPV tip 16, rahim ağzı kanserlerinin %50'sine; HPV tip 18 ise %20'sine sebep olmaktadır" ifadelerinde bulundu. HPV virüsünün erken tanısının, rahim ağzı kanserinin önlenmesi açısından büyük önem taşıdığını belirtti.

1 RAHİM AĞZI KANSERİ ÖNLENEBİLİR Mİ?

Rahim ağzı kanserinin önlenilebilir bir hastalık olduğunun altını çizen Prof. Dr. Cem İyibozkurt, şöyle ifade etti: "Rahim ağzı kanseri, cinsel yolla geçen HPV virüsüne bağlı olarak gelişen bir kanser türüdür ve neredeyse tamamen bir enfeksiyona bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Aşı ve düzenli taramalar ile tamamen engellenebilir."



3 RAHİM AĞZI KANSERİNİN BELİRTİLERİ

Rahim ağzı kanserinin belirtileri hakkında bilgi veren Prof. Dr. İyibozkurt, "Rahim ağzı kanseri hiçbir belirti vermeyebileceği gibi,

ara kanamalar, ilişki sonrası kanama ve kanlı akıntı gibi belirtiler verebilir. İleri evrelerde şiddetli kasık ağrıları, çok miktarda düzensiz kanama ve kötü kokulu akıntı gibi şikayetler olabilir" diye belirtti. Bu belirtilerin görülmesi halinde hemen bir doktora başvurulmasının önemini vurguladı.

4 HPV AŞISININ KORUYUCU ETKİSİ

HPV aşısının rahim ağzı kanserinden korunmada etkili olduğunu belirten Prof. Dr. İyibozkurt, "HPV aşısı, HPV virüsüne ve bu virüsün hastalık yapan etkilerine karşı geliştirilmiş bir aşıdır. İçinde mikrobik veya bulaşıcı bir parça içermez. Kişide bu enfeksiyona karşı antikor oluşumunu sağlar" diye aktardı. Aşının, kişinin gerçek HPV ile karşılaştığında enfeksiyondan korunmasını sağladığını ifade etti.

10 RULES TO PREVENT CERVICAL CANCER

Prof. Dr. Cem İyibozkurt, Istanbul Florence Nightingale Hospital Gynecologic Oncologist, drew attention to the importance of protecting against cervical cancer and emphasized that women should be aware of this issue.

Among women's cancers, cervical cancer is the fourth most common type of cancer worldwide. This disease, which has recently started to be encountered frequently at very young ages, is more common between the ages of 30-50. When it comes to cervical cancer, Smear test and HPV vaccine are remembered. So how much can the disease be prevented with such methods, is it possible to diagnose it early? Prof. Dr. Cem İyibozkurt, Gynecologic Oncologist from Istanbul Florence Nightingale Hospital, explained the 10 rules of safeguarding against cervical cancer.

CAN CERVICAL CANCER BE PREVENTED?

Prof. Dr. Cem İyibozkurt stated that cervical cancer is a preventable disease and said, "Cervical cancer is a type of cancer that develops due to the sexually transmitted HPV virus and emerges almost entirely due to an infection. It can be completely prevented with vaccination and regular screenings." He underlined that HPV infection can be prevented thanks to the vaccine, and cancer can be diagnosed and treated early with regular screenings.

THE IMPORTANCE OF RECOGNIZING THE HPV VIRUS

Drawing attention to the importance of the HPV virus, Prof. Dr. İyibozkurt said,

"HPV is the human papillomavirus and contains DNA. There are more than 200 types known today, and 15 of them are considered high risk for cervical cancer. HPV type 16 causes 50% of cervical cancers and HPV type 18 causes 20% of the cases." He stated that early diagnosis of the HPV virus is highly important in preventing cervical cancer.

SYMPTOMS OF CERVICAL CANCER

Providing information about the symptoms of cervical cancer, Prof. Dr. İyibozkurt said, "Cervical cancer may not cause any symptoms, or may cause symptoms such as intermenstrual bleeding, post-intercourse bleeding, and bloody

5 AŞININ ÖNEMİ VE UYGULANMA ZAMANI

Aşı olmanın önemine dikkat çeken Prof. Dr. İyibozkurt, "HPV aşısı, rahim ağzı kanserlerinin yaklaşık %90 kadarına koruma sağlamaktadır. Hiç cinsel teması olmamış kişileri aşılama, aşılanmanın ideal zamanıdır. Çocuklarda aşırıya karşı bağışıklığın en iyi şekilde gelişeceği 9-15 yaş arası ideal aşı zamanıdır" diye bilgilendirdi. Birçok dünya ülkesinde rutin aşılar içerisinde giren HPV aşısının, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 25 yaşın altındaki kadınlar ve kız çocukları için 1 veya 2 doz şeklinde yapılmasının önerildiğini belirtti.

6 DÜZENLİ KONTROLLERİN ÖNEMİ

Düzenli kontrollerin rahim ağzı kanserinin önlenmesindeki rolünü vurgulayan Prof. Dr. İyibozkurt, "Rahim ağzı kanserleri bir anda gelişmez. Hemen her zaman öncesinde kanser öncülleri gelişir, zamanla bunlar kansere dönüşür. Düzenli kontroller bu öncüllerin saptanmasını ve tedavisinin yapılmasını sağlayacağından kanser gelişiminin önüne geçer" ifadelerinde bulundu. Rahim ağzı kanseri özelliklerini taşımayan ancak dönüşme ihtimali olan kanser öncesi lezyonlara CIN denildiğini ve bunların HPV enfeksiyonuna bağlı gelişen rahim ağzı hücre bozuklukları olduğunu belirtti.

7 DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

HPV aşısı ile ilgili doğru bilinen yanlışlara değinen Prof. Dr. İyibozkurt, şu ifadeleri kullandı: "HPV aşısı olmak kişinin cinsel eğilimini artırmaz. Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmayı sağlayan koruyucu kılıflar, HPV enfeksiyonunun bulaşmasına engel olmaz."

8 TARAMA YAPMANIN GEREKLİLİĞİ

Tarama yapmanın önemine dikkat çeken Prof. Dr. İyibozkurt, "Rahim ağzı kanseri öncülleri için mutlaka rutin kontroller ve taramalar gereklidir. Bu tarama iki şekilde yapılır: PAP smear testi ve yüksek riskli HPV taramasıdır. Bu ikisinin beraber yapılmasına kotest denir" ifadelerinde bulundu. Smear testine 21 yaşında veya cinsel hayat başladıktan sonra başlanması gerektiğini belirterek, HPV testlerine ise en erken 25 yaşından sonra başlanmasının önerildiğini ekledi.

9 TEK EŞLİLİĞİN ÖNEMİ

Cinsellikte tek eşliliğin önemine değinen Prof. Dr. İyibozkurt, "HPV'nin bulaşma riski partner sayısı ve partnerin partnerlerinin sayısı arttıkça fazlalaşmaktadır. Dolayısıyla tek eşlilerde rahim ağzı kanseri ve öncülleri gelişme riski daha azdır" diye ifade etti. Ayrıca, bağışıklığı baskılayıcı tedavi alanların ve sigara içenlerin de riskli grupta olduğunu belirtti.

10 HPV'NİN BAŞKA KANSERLERE YOL AÇABİLECEĞİNİ UNUTMAYIN

HPV'nin sadece rahim ağzı kanserine değil, diğer kanser türlerine de yol açabileceğini vurgulayan Prof. Dr. İyibozkurt, sözlerine şu şekilde devam etti: "HPV, rahim ağzı kanserinin yanı sıra vajinal, dış genital bölge, anüs, ağız ve boğaz kanserlerine sebep olabilir. HPV erkeklerde de penis, anüs, ağız ve boğaz kanserlerine yol açabilir. Aşı bu kanserlere karşı da koruma sağlayabilir."

ERKEN TEŞHİS VE TEDAVİ

Erken teşhisin tedavi sürecindeki önemini altını çizen Prof. Dr. İyibozkurt, "Rahim ağzı kanseri erken evrelerde tamamen tedavi edilebilir. Tedavisinde cerrahi ve radyoterapi ön plandadır. Erken evrelerde rahim korunarak sadece rahim ağzının alınması veya rahim ağzının bir bölümünün alınması ile başarılı sonuçlar alınabilmektedir" diye belirtti ve ileri evrelerde ise kemoradyoterapi ile tümörün tamamen tedavi edilebildiğini sözlerine ekledi.

discharge. In advanced stages, there may be complaints such as severe groin pain, large amounts of irregular bleeding, and foul-smelling discharge." He highlighted the importance of consulting a doctor immediately if these symptoms are observed.

SAFEGUARDING EFFECT OF THE HPV VACCINE

Stating that the HPV vaccine is effective in protecting against cervical cancer, Prof. Dr. İyibozkurt said, "HPV vaccine is a vaccine developed against the HPV virus and the disease-causing effects of that virus. It does not contain any microbial or infectious parts. It ensures the formation of antibodies against this infection in a person." He stated that the vaccine protects the person from infection when faced with real HPV.

IMPORTANCE OF VACCINE AND TIME OF APPLICATION

Drawing attention to the importance of vaccination, Prof. Dr. İyibozkurt said, "HPV vaccine provides protection against approximately 90% of cervical cancers. Vaccinating people who have never had sexual contact is the ideal time for vaccination. The ideal vaccination time is between the ages of 9-15, when immunity against the vaccine will develop in the best way in

children." He expressed that the HPV vaccine, which is included in routine vaccines in many countries around the world, is recommended by the World Health Organization to be administered as 1 or 2 doses for women and girls under the age of 25.

THE IMPORTANCE OF REGULAR CHECKS

Prof. Dr. İyibozkurt emphasized the role of regular check-ups in preventing cervical cancer and said, "Cervical cancers do not develop suddenly. Cancerous precursors almost always develop beforehand, and turn into cancer over time. Regular check-ups will prevent the development of cancer, as they will ensure the detection and treatment of these precursors." He stated that precancerous lesions that do not have the characteristics of cervical cancer but are likely to turn into cancer are referred to as CIN and that they are cervical cell disorders that develop due to HPV infection.

FALSE FACTS

Mentioning the common misconceptions about the HPV vaccine, Prof. Dr. İyibozkurt said, "Getting the HPV vaccine does not increase a person's sexual orientation. Protective covers that provide protection from sexually transmitted diseases do not prevent the transmission of HPV infection."

EARLY DIAGNOSIS AND TREATMENT

Mentioning the importance of early diagnosis in the treatment process, Prof. Dr. İyibozkurt said, "Cervical cancer can be completely treated in the early stages. Surgery and radiotherapy are at the forefront in its treatment. In the early stages, successful results may be achieved by removing only the cervix or a part of the cervix while preserving the uterus." He added that in advanced stages, the tumor can be completely treated with chemoradiation.

NECESSITY OF SCREENING

Inviting attention to the importance of screening, Prof. Dr. İyibozkurt said, "Routine checks and screenings are absolutely necessary for the precursors of cervical cancer. This screening is conducted in two ways: PAP smear test and high-risk HPV screening. Application of these two together is called cotest." He stated that smear tests should be started at the age of 21 or after sexual life begins, and added that it is recommended to start HPV tests after the age of 25 at the earliest.

THE IMPORTANCE OF MONOGAMY

Referring to the importance of monogamy in sexuality, Prof. Dr. İyibozkurt said, "The risk of HPV transmission increases as the number of partners and the number of partners of a partner increases. Hence, the risk of developing cervical cancer and its precursors is less in monogamous people." He also expressed that those who take immunosuppressant treatments and smokers are also in the risk group.

REMEMBER THAT HPV CAN CAUSE OTHER CANCERS

Prof. Dr. İyibozkurt underlined that HPV can cause not only cervical cancer but also other types of cancer and said, "In addition to cervical cancer, HPV can cause vaginal, external genital area, anus, mouth, and throat cancers. HPV can also cause penis, anus, mouth and throat cancers in men. The vaccine can also provide protection against these cancers."



BURUN TIKANIKLIĞI KADERİNİZ DEĞİL

Göktürk Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Kulak Burun Boğaz Uzmanı Prof. Dr. Esra Eryaman Yel, burun tıkanıklığının nedenlerini, tedavi yöntemlerini ve sağlıklı nefes almanın önemini anlatıyor. Alerjiden burun estetiğine kadar geniş bir perspektifte değerlendirdiği bu sorunun çözümü için uzmanından öneriler sunuyor.



**Prof. Dr.
Esra
ERYAMAN YEL**

Kulak Burun Boğaz
Göktürk Florence
Nightingale Tıp Merkezi

Prof. Esra
ERYAMAN YEL, M.D.
Ear Nose Throat
Göktürk Florence
Nightingale
Medical Center

SAĞLIKLI nefes almak, yaşamımızın her anında temel bir ihtiyaçtır. Ancak, burun tıkanıklığı gibi yaygın bir sorun, bu temel ihtiyacımızı olumsuz etkileyebilir. Göktürk Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Kulak Burun Boğaz Uzmanı Prof. Dr. Esra Eryaman Yel, burun tıkanıklığının nedenleri ve etkili çözümleri hakkında bilgi veriyor. Alerjiden burun estetiğine

kadar geniş bir perspektifte ele aldığı bu sorunun çözümü için öneriler sunuyor. Prof. Dr. Yel'in uzmanlığı ve önerileriyle, burun tıkanıklığı kaderiniz olmaktan çıkıyor.

DOĞRU NEFES ALMAK TÜM VÜCUDU ETKİLİYOR

Prof. Dr. Esra Eryaman Yel, doğru nefes almanın önemini vurguluyor: “Burundan sorunsuz nefes alabilmek

tüm vücudun iyi oksijenlenmesini sağlar. Burun tıkanıklığı, horlama ve burun estetiği üçgeninde önemli bir yer tutar. Nefes almayı güçleştiren burun tıkanıklığıyla mücadelede bilgi ve deneyimden faydalanın.”

BURUN TIKANIKLIĞINA EN ÇOK ALERJİLER SEBEP OLUYOR

En sık rastlanılan etkenin alerji olduğunu belirten Prof. Dr. Yel, “Ağaç, çayır,

yabani ot polenleri, ev tozu akarları, küfler, hamam böceği, kedi ve köpek döküntüleri başlıca alerjenlerdir. Mevsimsel polen alerjilerinde hapşırık, sulu akıntı ve burun tıkanıklığı görülürken, ev tozu akarlarında daha çok geniz akıntısı ve kronik burun tıkanıklığı şikayetleri oluşur” diyor.

EĞRİLİK VEYA ET BÜYÜMESİ VARSA BURUN TIKANIKLIĞI KAÇINILMAZ

Burun tıkanıklığının sık karşılaşılan nedenlerinden olan septum deviasyonu (burun kemiği eğriliği) ve alt konka hipertrofisi (burun eti büyümesi) hakkında Prof. Dr. Yel, “Septum deviasyonu doğuştan veya travmaya bağlı olabilir ve burundan nefes almayı önemli ölçüde azaltır. Bu durumda ameliyatla tedavi edilir. Burun etleri büyüyebilir ve bu da burun tıkanıklığı yapar. Radyofrekans ile burun etleri küçültülebilir” şeklinde açıklıyor.

HORLAMA CİDDİ SAĞLIK SORUNLARININ HABERCİSİ OLABİLİR

“Horlama ve uyku apnesi, burun tıkanıklığının önemli sonuçları arasında yer alıyor” diyen Prof. Dr. Yel, “Burunda tıkanıklık olduğunda kişi ağız açık uyumaya başlar, bu da horlamaya neden olur. Tıkanıklık arttıkça uyku apnesi gelişebilir, bu durumda vücuttaki oksijen seviyesi düşer ve kardiyovasküler problemler başlayabilir” diyor. Burun tıkanıklığını gidermek ve horlamayı azaltmak için cerrahi müdahalelerin gerekebileceğini belirtiyor.

BURUN ESTETİĞİ İLE İYİ NEFES ALMANIN BİR İLGİSİ VAR MI?

Prof. Dr. Yel, burun estetiği ile ilgili olarak, “Burundan nefes alma sorunu olanlarda burnun dış yüzünde de bozulma ve eğrilik görülebilir. Burnun dış görüntüsünü düzeltmeden nefes alma sorunu tam çözülemez. Burun estetiği, hastanın estetik kaygılarını da düzeltir. Septorinoplasti ile burun içi ve dışı aynı anda düzeltilir” diyor. Burun içi ve dışını düzeltmenin zamanlamasının önemli olduğunu vurguluyor.



NASAL CONGESTION IS NOT YOUR FATE

Prof. Dr. Esra Eryaman Yel, Ear Nose and Throat Specialist from Göktürk Florence Nightingale Medical Center, talks about the causes of nasal congestion, treatment methods, and the importance of healthy breathing. She offers expert suggestions to solve this problem, which she evaluates from a wide perspective, from allergy to rhinoplasty.

Healthy breathing is a basic need at every moment of our lives. Nevertheless, a common problem such as nasal congestion can negatively affect this basic need. Prof. Dr. Esra Eryaman Yel, Ear Nose and Throat Specialist from Göktürk Florence Nightingale Medical Center, provides information about the causes and effective solutions of nasal congestion. She offers expert suggestions to solve this problem, which she evaluates from a wide perspective, from allergy to rhinoplasty. With Prof. Dr. Yel's expertise and suggestions, nasal congestion is no longer your destiny.

CORRECT BREATHING AFFECTS THE ENTIRE BODY

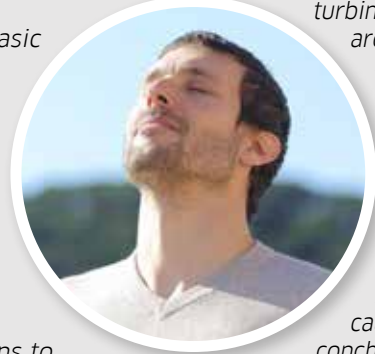
Prof. Dr. Esra Eryaman Yel underlines the importance of correct breathing: “Breathing through the nose without problems ensures good oxygenation of the entire body. It has an important place in the triangle of nasal congestion, snoring, and rhinoplasty. Benefit from knowledge and experience in fighting nasal congestion that makes breathing difficult.”

ALLERGIES ARE MOST WIDESPREAD CAUSES OF NASAL CONGESTION.

Stating that the most commonly-encountered factor is allergy, Prof. Dr. Yel said, “Tree, meadow, weed pollens, house dust mites, molds, cockroaches, and cat and dog sheds are the main allergens. While sneezing, watery discharge, and nasal congestion are observed in seasonal pollen allergies, postnasal drip and chronic nasal congestion complaints take place more commonly in house dust mites.”

IF THERE IS A DEVIATION OR ENLARGED CONCHA, NASAL OBSTRUCTION CANNOT BE AVOIDED.

Regarding septum deviation and inferior turbinate hypertrophy, which are common causes of nasal congestion, Prof. Dr. Yel says, “Septum deviation may be congenital or trauma-related and significantly reduces nasal breathing. In this case, it is treated with surgery. Nasal concha may grow larger and this causes nasal congestion. Nasal concha can be reduced in size with radiofrequency.”



SNORING MAY BE A SIGN OF SERIOUS HEALTH PROBLEMS

“Snoring and sleep apnea are among the important consequences of nasal obstruction” Prof. Dr. Yel informs. “When there is obstruction in the nose, the person begins to sleep with the mouth open, which causes snoring. As time goes by, sleep apnea may develop, in which case the oxygen level in the body decreases and cardiovascular problems may start to emerge.” She states that surgical interventions may be required to relieve nasal congestion and reduce snoring.

IS THERE ANY RELATIONSHIP BETWEEN NOSE AESTHETICS AND BREATHING WELL?

Regarding rhinoplasty, Prof. Dr. Yel said, “In those who have breathing problems through the nose, deformation and curvature of the outer surface of the nose can also be observed. The breathing problem cannot be completely resolved without rectifying the external appearance of the nose. Nose remodeling also corrects the patient's aesthetic concerns. With septorhinoplasty, the interiors and exteriors of the nose are fixed simultaneously.”

SAĞLIKLI KALPLER VE GÜÇLÜ DAMARLAR

Florence Nightingale Hastaneleri'nden uzman doktorlarımız, kalp ve damar sağlığını korumak için hayati bilgiler sunuyor. Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, kalp krizi riskine karşı alınması gereken önlemleri detaylandırırken, Op. Dr. Okan Yücel, varisli damarlardan kalıcı kurtuluş yöntemlerini anlatıyor. Kalp krizi risklerini azaltma stratejileri ve varis tedavisindeki en yeni ve etkili yöntemler hakkında kapsamlı bilgilere ulaşabileceğiniz bu yazılar, sağlığınız için önemli ipuçları sunuyor.

KALP KRİZİ RİSKİNE KARŞI ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Kalp krizi, dünya genelinde en yaygın ve hayati tehlike yaratan sağlık sorunlarından biridir. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, kalp krizi vakaları hakkında önemli bilgiler verdi ve korunma yollarını anlattı.

YAYGIN GÖRÜLMESİNİN ALTINDA NE YATIYOR?
Kalp krizi vakalarıyla ilgili henüz resmi rakamlar bulunmasa da gözlemler doğruluğunu ortaya koyuyor. Prof. Dr. Yılmaz, "Covid-19 pandemisi sürecinde kalp hastalarının hastaneye başvurularında %20 azalma yaşandı" diye belirtti. Düzenli kontrol altında olması gereken birçok kalp hastasının hastaneye başvurmadan

kaçınmasının olumsuz sonuçlar doğurduğunu sözlerine ekledi.

40 YAŞ ALTI KALP KRİZLERİNDE ARTIŞ VAR
Kalp krizi yaşının erkeklerde ortalama 65, kadınlarda ise 72 civarında olduğunu belirten Prof. Dr. Yılmaz, "Kolesterol düşürücü ilaçlar, sigara kullanımının azaltılması ve düzenli kontroller ile kalp krizi yaşı daha ileriye taşınmıştır. Ancak ailesel risk faktörlerine bağlı olarak 40 yaş altı kalp krizleri hala tüm krizlerin %20'sini oluşturmaktadır" ifadelerini kullandı. Son 7-8 yılda 40 yaş altı kalp krizlerinin her yıl %2 arttığını belirtti.

KALP KASINA KAN GİTMEMESİ KALP KRİZİYLE SONUÇLANIYOR
"Kalp krizi, kalp kasının bir kısmına yeterince kan

gitmediğinde meydana gelir. Koroner kan akımının azalması ve bu durumun uzun sürmesi kalp kasında kalıcı hasarlara neden olur" diyen Prof. Dr. Yılmaz, azalan veya kesilen kan akımının tedavi edilmeden geçen süresinin kalp kasındaki hasarı artıracağını belirtti. Koroner arter hastalığı kalp krizinin ana nedenidir.

KİMLER RİSK ALTINDA?
Yüksek tansiyon, kolesterol, trigliserid yüksekliği, diyabet ve obezite önemli risk faktörleridir diyen Prof. Dr. Yılmaz, "Ailede erken kalp ölümleri varsa, sizde de kalp krizi riski daha yüksektir. Sigara kullanımı, yağlı beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı da risk faktörleridir."

HEALTHY HEARTS AND STRONG VEINS

Our expert doctors from Florence Nightingale Hospitals offer vital information to safeguard your cardiovascular health. While Prof. Dr. Oğuz Yılmaz details the precautions to be taken against the risk of heart attack, Op. Dr. Okan Yücel explains permanent salvation methods from varicose veins. These articles, where you can access comprehensive information about strategies to reduce heart attack risks and the latest and effective methods in the treatment of varicose veins, offer important tips for your health.

PRECAUTIONS TO BE TAKEN AGAINST THE RISK OF HEART ATTACK

Heart attack is one of the most common and life-threatening health problems worldwide. Prof. Dr. Oğuz Yılmaz from İstanbul Florence Nightingale Hospital provided important information about heart attack cases and explained ways to protect.

WHAT LIES BEHIND THEIR COMMON OCCURRENCE?

Although there are no official figures regarding heart attack cases yet, observations prove their reality. Prof. Dr. Yılmaz said, "During the Covid-19 pandemic, there was a 20% decrease in hospital admissions of heart patients." He stated that the fact that many heart patients who need to be under regular control avoided going to the hospital brought along negative consequences.

THERE IS AN INCREASE IN HEART ATTACKS UNDER THE AGE OF 40

Stating that the average age of heart attack is around 65 for men and 72 for women, Prof. Yılmaz said, "With cholesterol-lowering drugs, decline of smoking, and regular check-ups, the age of heart attack

has been carried upward. However, depending on familial risk factors, heart failures under the age of 40 still constitute 20% of all attacks." He added that heart attacks under the age of 40 have increased by 2% every year in the last 7-8 years.

FAILURE TO SUPPLY BLOOD TO THE HEART MUSCLE RESULTS IN HEART ATTACK

"Heart attack occurs when an insufficient amount of blood flows to a part of the heart muscle. The decrease in coronary blood flow and the prolonged continuation of this situation poses permanent damage to the heart muscle," Prof. Yılmaz said and added that the period of decreased or interrupted blood flow that passes without treatment increases the damage to the heart muscle and that coronary artery disease is the main cause of heart attack.



**Prof. Dr.
Oğuz
YILMAZ**

**Kalp ve Damar
Cerrahisi
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Prof. Oğuz YILMAZ,
M.D.
Cardiac Surgery
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*



BU ALIŞKANLIKLARI EDİNEREK KALP KRİZİNE KARŞI ÖNLEM ALIN

Kalp krizinin önüne geçmek ve kriz sonrasında sağlıklı bir yaşam sürdürmek için Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, şu tavsiyelerde bulundu:

1. Akdeniz mutfağını tercih edin, doymuş yağlardan, kırmızı etten ve paketlenmiş gıdalardan uzak durun.
2. Sigara kullanmayın ve aşırı alkolden kaçın.
3. Yüksek tansiyon, kolesterol ve diyabet gibi sağlık kontrollerinizi aksatmayın.
4. Yoga, nefes egzersizleri ve meditasyon ile stresi yönetin.
5. Yürüyüşler, spor ve dans ile hayatınıza hareket katın.
6. Sağlıklı yaşamı tercih eden dostluklarla sosyal çevrenizi güçlendirin.



20 YAŞINDAN SONRA KALP KONTROLLERİNİZİ YAPTIRIN

Ailede kalp hastalıkları varsa genç yaşlarda kan tetkiklerinin önemini vurgulayan Prof. Dr. Yılmaz, "Kan yağlarının kontrol edilmesi olası riskleri erkenden yakalamak adına önemlidir. 20 yaşından sonra her 2-4 yılda bir kalp kontrolleri yapılmalıdır. 40 yaşından sonra özellikle risk faktörleri belirgin olan bireylerde bu kontroller yılda bir tekrarlanmalıdır" şeklinde önerilerde bulundu.

KALP KRİZİ GEÇİRDİKTEN SONRA İYİLEŞME SÜRECİ NASIL OLUR?

"Kalp krizinden sonra iyileşme birkaç ay sürebilir ve rehabilitasyonu aceleyle getirmek çok önemlidir" diyen Prof. Dr. Yılmaz, ilaç tedavisine tam uyum gösterilmesi gerektiğini belirtti. Kriz sonrası stent veya bypass operasyonu geçiren hastaların, bu işlemler özelindeki önerilere uyması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Yılmaz, "İyileşme sürecinin dikkatle yönetilmesi önemlidir" diye belirtti.

WHO ARE AT RISK?

High blood pressure, cholesterol, high triglycerides, diabetes, and obesity are important risk factors. Prof. Yılmaz said, "If there is early cardiac death in the family, you have a higher risk of heart attack. Smoking, a fatty diet, and a sedentary lifestyle are also risk factors."

HAVE YOUR HEART CHECKS AFTER AGE 20

Highlighting the importance of blood tests at a young age if there is heart disease in the family, Prof. Yılmaz said, "Checking blood lipids is important in order to detect possible risks early. Heart checks should be performed every 2-4 years after the age of 20. Following the age of 40, especially in individuals with significant risk factors, the checks should be repeated annually."

WHAT IS THE RECOVERY PROCESS AFTER HAVING A HEART ATTACK?

"Recovery after a heart attack may take a few months, and it is very important not to rush rehabilitation," Prof. Yılmaz said and stated that full compliance with drug treatment is necessary. Pointing out that patients who underwent stent or bypass surgery after the heart attack must follow the recommendations specific to these procedures, Prof. Yılmaz said, "It is important to manage the healing process carefully."

TAKE PRECAUTIONS AGAINST HEART ATTACK BY ACQUIRING THESE HABITS

To prevent heart attack and lead a healthy life after the attack, Prof. Dr. Oğuz Yılmaz made the following suggestions:

1. Prefer Mediterranean cuisine and stay away from saturated fats, red meat, and packaged foods.
2. Do not smoke and avoid excessive alcohol.
3. Do not neglect your health checks such as high blood pressure, cholesterol, and diabetes.
4. Manage stress with yoga, breathing exercises, and meditation.
5. Add movement to your life with walks, sports, and dancing.
6. Reinforce your social circle with friendships that prefer healthy living.

Kalbinizin yaşını koroner BT anjiyo ile öğrenin!

Florence
Nightingale

444 0 436



florence.com.tr

- ♥ Görüntü kalitesi yüksektir.
- ♥ Çekim süresi hızlıdır.
- ♥ İşlem sırasında ve sonrasında ağrı vermez.
- ♥ Koroner damarların anatomisi ve darlık seviyesi hakkında bilgi verir.



VARİSLERDEN KALICI KURTULUŞUN YÖNTEMLERİ

Varisli damarlar, dünya çapında milyonlarca insanı etkileyen yaygın bir durum. Cilt yüzeyinin hemen altında görülebilen genişlemiş, bükülmüş damarlarla karakterize edilen varisli damarlar, etkilenenler için ağrıya ve estetik kaygılara neden olabiliyor. Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi'nden Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Okan Yücel, ağrıdan kaşıntıya, şişlikten estetik görüntüye kadar yaşam kalitesini oldukça olumsuz yönde etkileyen varisli damarlardan kurtulmanın en etkin ve konforlu tedavi seçeneklerini anlattı.

VARİSLİ DAMARLAR BİR DİZİ ŞİKAYETE NEDEN OLABİLİYOR

- **Görünür damarlar:** Varisli damarların en belirgin belirtisi, cilt yüzeyinde bükülmüş, şişkin damarların ortaya çıkmasıdır. Genellikle mavi veya koyu mor renktedirler.
- **Bacak ağrısı ve rahatsızlığı:** Varisli damarları olan birçok kişi, özellikle uzun süre ayakta durduktan veya oturduktan sonra bacaklarda ağrı, zonklama hissi yaşar.
- **Şişlik:** Varisli damarlar, etkilenen bacakta, özellikle ayak bilekleri ve baldırların çevresinde şişmeye neden olabilir.
- **Ağır veya yorgun bacaklar:** Varisli damarları olan kişiler genellikle gün ilerledikçe kötüleşebilen bacak yorgunluğu veya ağırlığı hissettiklerini bildirirler.
- **Kaşıntı ve cilt değişiklikleri:** Varisli damarların etrafındaki cilt kaşıntılı, kuru veya renksiz hale gelebilir. Ağır vakalarda, ciltte ülser veya açık yaralar gelişebilir.

BİRCOK NEDENE BAĞLI OLUŞABİLİYOR

Varisli damarların, damarlardaki kapakçıklar arızalandığında ortaya çıktığını ve kan birikmesine neden olduğunu



Op. Dr.
Okan
YÜCEL

Kalp ve Damar
Cerrahisi
Ataşehir Florence
Nightingale Hastanesi

Okan YÜCEL,
M.D.
Cardiac Surgery
Ataşehir Florence
Nightingale Hospital

söyleyen Op. Dr. Yücel, “Kesin neden her zaman net olmasa da, varisli damarların gelişimine çeşitli faktörler katkıda bulunur” şeklinde açıklama yapıyor. Dr. Yücel, varisin nedenlerini şu şekilde sıralıyor:

- **Yaş:** Yaşlandıkça damarların elastikiyeti azalır, bu da onları hasara ve kapak fonksiyon bozukluğuna daha yatkın hale getirir.
- **Genetik:** Aile öyküsü varis gelişiminde önemli bir rol oynar. Ebeveynlerinizde veya yakın akrabalarınızda varisli damarlar varsa, varis oluşma riskiniz artar.
- **Cinsiyet:** Kadınların varisli damarlar geliştirme olasılığı erkeklerden daha fazladır. Hamilelik, menopoz ve doğum kontrol ilacı kullanımı sırasındaki hormonal değişiklikler varis gelişimine katkıda bulunabilir.
- **Uzun süre ayakta durma veya oturma:** Uzun süre ayakta durmayı veya oturmayı gerektiren meslekler kan akışını



engelleyebilir ve bacaklarda göllenmeyi artırabilir.

- **Obezite:** Aşırı kilo, damarlara ek baskı uygulayarak onları hasara ve kapak işlev bozukluğuna karşı daha duyarlı hale getirir.

VARİSLİ DAMARLAR İÇİN TEDAVİ SEÇENEKLERİ

Ciddiyetine ve bireysel koşullara bağlı olarak varisli damarları yönetmek için çeşitli tedavi seçeneklerin olduğunu belirten Op. Dr. Yücel, başlıca tedavi yöntemlerini anlattı:

- **Yaşam tarzı değişiklikleri:** Bazı yaşam tarzı değişiklikleri yapmak, belirtileri hafifletmeye ve varisli damarların ilerlemesini önlemeye yardımcı olabilir. Düzenli egzersiz, sağlıklı bir kiloyu korumak, uzun süre ayakta durmaktan veya oturmaktan kaçınmak ve bacakları yükseltmek, venöz dolaşımın iyileşmesine katkıda bulunabilir.
- **Kompresyon çorapları:** Kompresyon çorapları bacaklara dış basınç sağlayarak kan akışına yardımcı olur, ağrı ve şişlik gibi belirtileri azaltır.
- **Skleroterapi:** En küçük kesi ile cerrahi müdahalede bulunulan bu işlem, bir çözeltinin doğrudan etkilenen damara enjekte edilmesini içerir ve zamanla damarın çökmesine ve solmasına neden olur. Skleroterapi, daha küçük varisli damarlar ve örümcek damarları için etkilidir.
- **Transkutan Nd-YAG lazer:** Bu işlem, lazer ısı ile cilt üzerinden kılcal damarların yakılması işlemidir. Lazer

ışığının damarların içine yönlendirilmesiyle damar duvarlarının hasar görmesini ve bu damarların vücut tarafından emilerek yok olmasını sağlar.

- **Damar içi yapıştırıcı:** Varisli damarlar için modern, küçük kesi ile cerrahi işlem yapılan bir tedavi seçeneğidir. Etkilenen damarı kapatmak için tıbbi bir yapıştırıcının kullanılması ve venöz sistemin geri kalanından etkili bir şekilde kapatılmasını içerir.
- **Endovenöz lazer tedavisi:** Bu tedavide, etkilenen damarı ısıtmak ve kapatmak için lazer enerjisi kullanılır ve kan akışını daha sağlıklı damarlara yönlendirir. Lokal anestezi altında yapılan ameliyatsız bir işlemdir ve geleneksel damar sıyırma ameliyatına göre daha kısa iyileşme süresi sunar.
- **Klasik varis cerrahisi:** Daha ciddi vakalarda, damar sıyırma ve bağlama anlamına gelen ligasyon gibi cerrahi prosedürler önerilebilir. Damar sıyırma, etkilenen damarın küçük kesilerden çıkarılmasını içerirken ligasyon, kan akışını yeniden yönlendirmek için damarın bağlanmasını içerir. Bu işlemler genellikle genel anestezi altında yapılır.
- **Radyofrekans ablasyonu:** Endovenöz lazer tedavisine benzer şekilde, etkilenen damarı ısıtmak ve kapatmak için radyofrekans enerjisi kullanan küçük kesi ile yapılan cerrahi işlemdir. Daha az rahatsızlık ve daha hızlı iyileşme ile ameliyatla karşılaştırılabilir sonuçlar sunar.

ŞİKAYETLERDEN KURTULMAK MÜMKÜN

Op. Dr. Yücel, varisli damarların birçok birey için rahatsızlığa neden olduğunu belirtiyor. “Varisli damarları etkili bir şekilde yönetmek için ilk adım, nedenlerini anlamak ve belirtileri tanımlaktır” diyor Op. Dr. Yücel, “Uygun tıbbi tavsiyeleri alarak ve aktif bir yaklaşım benimseyerek, bireyler varisli damarlardan kurtulabilir ve genel refahlarını iyileştirebilirler” şeklinde ifade etti. Erken müdahalenin, bu durumu önlemenin anahtarı olduğunu söyleyen Op. Dr. Yücel, “Her bir bireyin ihtiyaçlarına ve koşullarına göre en uygun tedavi yaklaşımını belirlemek için, vasküler durumlarda uzmanlaşmış bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir” diye vurguladı.



IT IS POSSIBLE TO GET RID OF COMPLAINTS

Op. Dr. Yücel states that varicose veins cause discomfort for many individuals. Expressing that the first step to effectively manage varicose veins is to understand the causes and recognize the symptoms, Op. Dr. Yücel says, “By receiving appropriate medical advice and adopting an active approach, individuals can get rid of varicose veins and improve their overall well-being.” Op. Dr. Yücel added that early intervention is the key to preventing this situation saying, “It is important to consult with a healthcare professional who specializes in vascular conditions to determine the most appropriate treatment approach based on each individual’s needs and circumstances.”

METHODS OF PERMANENT SALVATION FROM VARICOSE VEINS

Varicose veins are a common condition that affects millions of people worldwide. Characterized by enlarged and twisted veins that can be seen just below the skin’s surface, varicose veins can cause pain and aesthetic concerns for those affected. Op. Dr. Okan Yücel, Cardiovascular Surgery Specialist from Ataşehir Florence Nightingale Hospital, talked about the most effective and comfortable treatment options to get rid of varicose veins, which negatively affect the quality of life, from pain to itching, from swelling to aesthetic appearance.

VARICOSE VEINS MAY CAUSE A RANGE OF COMPLAINTS

- **Visible veins:** The most obvious symptom of varicose veins is the appearance of twisted and bulging veins on the skin surface. They are generally in blue or dark purple color.
- **Leg pain and discomfort:** Many people with varicose veins experience a pain and throbbing sensation in the legs, particularly after standing or sitting for long periods.
- **Swelling:** Varicose veins may cause swelling in the affected leg, especially around the ankles and calves.
- **Heavy or tired legs:** People with varicose veins often report feeling leg fatigue or heaviness, which can worsen as the day progresses.
- **Itching and skin changes:** The skin around varicose veins may become itchy, dry, or discolored. In severe cases, ulcers or open wounds may develop on the skin.

IT MAY OCCUR DUE TO MANY REASONS

Explaining that varicose veins occur when the valves in the veins malfunction and cause blood accumulation, Op. Dr. Yücel says, “Although the exact cause is not always clear, various factors contribute to the development of varicose veins.” Dr. Yücel lists the causes of varicose veins as follows:

- **Age:** As people age, the elasticity of the veins decreases, making them more prone to damage and valve dysfunction.
- **Genetics:** Family history plays an important role in the development of varicose veins. If your parents or close relatives have varicose veins, your risk of developing varicose veins increases.
- **Gender:** Women are more likely than men to develop varicose veins. Hormonal changes during pregnancy, menopause, and birth control medication may contribute to the development of varicose veins.
- **Standing or sitting for long periods:** Occupations that require standing or sitting for long periods can prevent blood flow and increase pooling in the legs.

■ **Obesity:** Excess weight puts additional pressure on the veins, making them more sensitive to damage and valve dysfunction.

TREATMENT OPTIONS FOR VARICOSE VEINS

Stating that there are various treatment options to manage varicose veins depending on the severity and individual conditions, Op. Dr. Yücel explained the main treatment methods as follows:

- **Lifestyle changes:** Making some lifestyle changes can help relieve symptoms and prevent the progression of varicose veins. Regular exercise, maintaining a healthy weight, avoiding standing or sitting for long periods, and lifting the legs can contribute to the improvement of venous circulation.
- **Compression stockings:** By providing external pressure to the legs, compression stockings help blood flow and reduce symptoms such as pain and swelling.
- **Sclerotherapy:** This process, in which surgical intervention is performed through the smallest incision, includes the injection of a solution directly into the affected vein, causing the vein to collapse and fade over time. Sclerotherapy is effective for smaller varicose veins and spider veins.
- **Transcutaneous Nd-YAG laser:** This process is the process of burning capillaries on the skin with laser heat. By directing the laser light into the veins, it causes the vein walls to be damaged and these veins to be absorbed and destroyed by the body.
- **Gluu:** It is a modern treatment option for varicose veins, in which surgical operation is performed by a small incision. It involves using a medical adhesive to cover the affected vein, effectively sealing it off from the rest of the venous system.
- **Endovenous laser treatment:** This treatment uses laser energy to heat and cover the affected vein, directing blood flow to healthier veins. It is a non-surgical process performed under local anesthesia and offers a shorter recovery time than conventional vein-stripping surgery.
- **Classic varicose vein surgery:** In more severe cases, surgical processes such as ligation, which means stripping and tying the vein, may be recommended. Vein stripping involves removing the affected vein through small incisions, while ligation involves tying the vein to redirect blood flow. These processes are usually performed under general anesthesia.
- **Radiofrequency ablation:** Similar to endovenous laser treatment, it is a small-incision surgical procedure that uses radiofrequency energy to heat and seal off the affected vein. It offers results comparable to surgery, with less discomfort and faster recovery.

İMMÜNÖTERAPİ KANSER TEDAVİSİNDE ÇIĞIR AÇIYOR

Onkoloji dünyasında son yıllarda büyük yankı uyandıran immünoterapi, kanser tedavisinde yeni bir dönemin kapılarını aralıyor. Bu yenilikçi tedavi yöntemini daha iyi anlamak adına Doç. Dr. Tuğba Akın Telli ile gerçekleştirilen röportajda, immünoterapinin detayları ve geleceği hakkında önemli bilgilere yer verildi.



**Doç. Dr.
Tuğba AKIN
TELLİ**

**Medikal Onkoloji
İstanbul Florence
Nightingale
Hastanesi**

*Assoc. Prof. Tuğba
AKIN TELLİ, M.D.
Medical Oncology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

İMMÜNÖTERAPİ NEDİR VE KANSER TEDAVİSİNDEKİ ROLÜ NEDİR?

İmmünoterapinin kanser tedavisinde devrim niteliğinde bir yöntem olduğunu belirten Doç. Dr. Telli, şu şekilde aktardı: “İmmünoterapinin temel amacı, hastanın kendi bağışıklık sistemini aktive ederek tümör hücrelerine karşı savaşmasını sağlamaktır. Bu tedavi türü, 2011 yılında Malign Melanom ile başlayan yolculuğunda, günümüzde neredeyse tüm kanser türlerinde uygulanabilir hale gelmiştir.” İmmünoterapinin yan etkilerinin kemoterapiye kıyasla daha az ve daha tolere edilebilir olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Telli, sözlerine şu şekilde devam etti: “İmmünoterapinin neredeyse tüm kanser türlerinde uygulanabildiğini söyleyebilirim. Tedaviye başlamadan önce belirli belirteçlere bakıyoruz. Özellikle malign melanom, akciğer, böbrek, rahim, gastrointestinal ve mesane kanserlerinde etkin sonuçlar alıyoruz. Ayrıca meme, akciğer, yemek borusu ve rahim ağzı

kanseri gibi bazı kanser türlerinde de ameliyat öncesi, sonrası veya radyoterapi ile birlikte olmak üzere daha erken evrelerde de kullanılmaya başlandı.” İmmünoterapinin her evrede etkili olabileceğini, ancak onaylanmış ve devam eden çalışmaların bulunduğunu da ekledi.

İMMÜNÖTERAPİNİN DİĞER TEDAVİ YÖNTEMLERİNDEN FARKI

İmmünoterapinin, bağışıklık sistemini aktive ederek tümör hücrelerini hedef aldığını belirten Doç. Dr. Telli, “Bu yöntem kemoterapiden farklı olarak hastaların yaşam kalitesini önemli ölçüde artırıyor” diye vurguladı. “İmmünoterapinin yan etkileri daha yönetilebilir ve hastalar bu tedavi sürecini daha rahat geçiriyor” ifadelerini kullandı.

İMMÜNÖTERAPİNİN İŞLEYİŞİ VE ETKİNLİĞİ

İmmünoterapinin, bağışıklık sistemini tamamen aktifleştirerek vücudun tümör hücrelerini yabancı olarak tanımasını sağladığını belirten Doç. Dr. Telli, şöyle

aktardı: “Bu sayede, bazı kanser türlerinde kür sağlanabiliyor ve hastaların yaşam süreleri önemli ölçüde uzatılıyor. Özellikle Malign Melanom ve akciğer kanseri gibi bazı türlerde tam cevaplar alıyoruz ve hastalar beş yıl ve daha uzun süre sağlıklı yaşam sürdürebiliyor.”

YAN ETKİLER VE YÖNETİMİ

İmmünoterapinin yan etkilerinin, kemoterapiye kıyasla farklılık gösterdiğini belirten Doç. Dr. Telli, “Bu yan etkiler genellikle bağışıklık sisteminin aşırı aktifleşmesinden kaynaklanıyor. Yan etkilerin yönetiminde kortizon gibi bağışıklık sistemini baskılayıcı ilaçlar kullanıyoruz ve bu süreçte hastaların yakın takibi önemli” diye açıkladı.

İMMÜNÖTERAPİ VE YAŞAM KALİTESİ

İmmünoterapinin kanser hastalarının yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığının altını çizen Doç. Dr. Telli: “Tedavi sırasında ve sonrasında hastaların karşılaşabileceği yan etkilerin yönetimi, hastaların genel sağlık durumu üzerinde olumlu etkiler yaratıyor.”

AİLELERİN VE YAKIN ÇEVRENİN DESTEĞİ

Tedavi sürecinde ailelerin ve yakın çevrenin desteğinin önemine dikkat çeken Doç. Dr. Telli, “İyi bir beslenme ve bakım, hastaların tedavi sürecine olumlu katkıda bulunuyor. Yan etkilerin erken tespit edilip yönetilmesi, hastaların genel sağlık durumu üzerinde kritik bir rol oynuyor” diye vurguladı.

ERİŞİM VE ZORLUKLAR

İmmünoterapinin maliyetli bir tedavi olduğunu belirten Doç. Dr. Telli: “Bu ilaçlara erişimde dünya genelinde ve Türkiye’de yaşanan zorluklar mevcut. Klinik çalışmalar, hastaların bu tedaviye erişiminde önemli bir rol oynuyor.”

TOPLUMU BİLİNÇLENDİRME VE YANLIŞ ANLAMALAR

İmmünoterapi hakkında toplumda artan bir farkındalık olduğunu ancak bazı yanlış anlamaların da mevcut olduğunu belirten Doç. Dr. Telli, “Her hasta için immünoterapi uygun olmayabiliyor. Hastaların tedaviye uygunluğu belirli testler ve değerlendirmeler sonucu belirleniyor. Toplumun doğru bilgilendirilmesi oldukça önemli” diyerek sözlerini tamamladı.

IMMUNOTHERAPY REVOLUTIONIZES CANCER TREATMENT

Immunotherapy, which has made a great impact in the world of oncology in recent years, opens the doors to a new era in cancer treatment. In the interview with Assoc. Prof. Dr. Tuğba Akın Telli, important information about the details and future of immunotherapy was given in order to better understand this innovative treatment method.

WHAT IS IMMUNOTHERAPY AND ITS ROLE IN CANCER TREATMENT?

Stating that immunotherapy is a revolutionary method in cancer treatment, Assoc. Prof. Telli said, “The main purpose of immunotherapy is to activate the patient’s own immune system to fight against tumour cells.” She explained. On its journey that started with Malignant Melanoma in 2011, this type of treatment has now become applicable in almost all types of cancer. Assoc. Prof. Telli underlined that the side effects of immunotherapy are fewer and more tolerable compared to chemotherapy. “I can say that immunotherapy can be applied in almost all types of cancer. We look at certain markers before starting treatment. We get effective results especially in malignant melanoma, lung, kidney, uterus, gastrointestinal, and bladder cancers. It has also started to be used in some types of cancer, such as breast, lung, esophagus, and cervical cancer, in earlier stages, before, after surgery or together with radiotherapy,” she said. She added that immunotherapy can be effective at all stages, but there are approved and ongoing studies.

DIFFERENCE OF IMMUNOTHERAPY FROM OTHER TREATMENT METHODS

Expressing that immunotherapy targets tumor cells by activating the immune system, Assoc. Prof. Telli emphasized, “Unlike chemotherapy, this method significantly increases the quality of life of patients. The side effects of immunotherapy are more manageable and patients are more comfortable with this treatment process.”

FUNCTIONING AND EFFECTIVENESS OF IMMUNOTHERAPY

Assoc. Prof. Telli stated that immunotherapy completely activates the immune system, allowing the body to recognize tumor cells as extraneous. “In this way, cure can be achieved in some types of cancer and the lifespan of patients is significantly extended. We get complete answers, especially in some types such as Malignant Melanoma and lung cancer, and patients are able to lead healthy lives for five years or more,” she said.

SIDE EFFECTS AND MANAGEMENT

Explaining that the side effects of immunotherapy differ compared to chemotherapy, Assoc. Prof. Telli said, “These side effects are usually caused by overactivation of the immune system. We use immunosuppressive drugs such as cortisone to manage side effects, and close follow-up of patients is important in this process.”

IMMUNOTHERAPY AND QUALITY OF LIFE

Assoc. Prof. Telli stated that immunotherapy plays an important role in improving the quality of life of cancer patients. “Managing adverse effects that patients may experience during and after treatment has positive impacts on patients’ overall health condition,” she said.

SUPPORT OF FAMILIES AND IMMEDIATE CIRCLES

Drawing attention to the importance of the support of families and immediate circles during the treatment process, Assoc. Prof. Telli emphasized: “Good nutrition and care contribute positively to the treatment process of patients. Early detection and management of side effects play a critical role in the general health status of patients.”

ACCESS AND CHALLENGES

Stating that immunotherapy is a costly treatment, Assoc. Prof. Telli said, “There are difficulties in accessing these drugs worldwide and in Turkey. Clinical studies play an important role in patients’ access to this treatment.”

RAISING PUBLIC AWARENESS AND MISUNDERSTANDINGS

Assoc. Prof. Telli stated that there is an increasing awareness in society about immunotherapy, but there are also some misunderstandings and she concluded her words by saying, “Immunotherapy may not be suitable for every patient. The suitability of patients for treatment is determined as a result of certain tests and assessments. It is very important to inform the society correctly.”

BEYİN AMELİYATLARINDA YENİ BİR METOT

Lazer Interstisyel Termal Terapi (LITT), beyin cerrahisinde yeni bir umut olarak öne çıkıyor. Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. İlhan Elmacı, bu yöntemin beyin tümörleri, epilepsi ve radyoterapi sonrası radyasyon nekrozu tedavisinde sunduğu avantajları anlattı.

BEYİN CERRAHİSİNDE YENİ DÖNEM

Beyin cerrahisi alanında önemli bir gelişme olan lazer ile termal tedavi, tıbbi literatürde Lazer Interstisyel Termal Terapi (LITT) olarak bilinmektedir. Konuyla ilgili bilgi veren Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. İlhan Elmacı, "Lazer enerjisinin kullanıldığı bu yöntem, hedeflenmiş bir lezyonun ısıtılarak yok edilmesini sağlar" şeklinde açıklama yaptı. Prof. Dr. Elmacı, lazerin beyin cerrahisindeki kullanım geçmişine de değinerek, "Lazer enerjisinin tıbbi alanda kullanılması uzun bir geçmişe sahiptir. Ancak toksit etkileri nedeniyle ilk denemelerden sonra terk edilmişti. Ancak teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, LITT yöntemi 2012 yılından itibaren Amerikan Kontrol Sistemi, FDA tarafından onaylanarak kullanılmaya başlandı" şeklinde konuştu. Bu tedavi yönteminin özellikle beyin tümörleri, epilepsi ve radyoterapi sonrası radyasyon nekrozu gibi durumların tedavisinde önemli bir alternatif sunduğunu vurgulayan Prof. Dr. Elmacı, "LITT terapisi, hasta odaklı ve etkili bir tedavi seçeneği sunarak, hastalara özgün çözümler sağlama potansiyeli taşımaktadır" diye ekledi.

METASTATİK VE PRİMER BEYİN TÜMÖRLERİNDE

LAZERLE TERMAL TEDAVİ
Bu tedavi yöntemi özellikle beyinde metastatik tümörlerde veya primer beyin tümörlerinde büyük bir öneme sahip. Prof. Dr. İlhan Elmacı'ya göre, "Metastatik tümörler, vücudun başka bir yerinden beyne yayılmış tümörler veya beyinde başlangıç noktası kendi içinde tespit edilmiş tümörlerdir. Bu durumda, hastalar radyoterapi gibi geleneksel tedavileri almış olabilirler, ancak tümör yeniden ortaya çıkabilir veya başka bir odakta hareketlenme gösterebilir. İşte tam da bu noktada LITT tedavisi önemli bir alternatif sunabilir. Özellikle pediatrik yaş grubunda ve bazı özel tümör tiplerinde, LITT tedavisi ciddi bir imkan sağlayabilir." Prof. Dr. Elmacı'nın belirttiği gibi, "Bu yöntem sadece beyinle sınırlı kalmıyor, santral sinir sistemi içerisinde omurilik veya omurilikte yerleşmiş tümörlerde de etkili bir alternatif olabilir. LITT, ucu açık bir terapi metodu olup kullanıldıkça etkinliği ve yerine oturacak metotları belirlenecektir."



**Prof. Dr.
İlhan
ELMACI**

**Beyin ve Sinir
Cerrahisi
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Prof. İlhan ELMACI,
M.D.*

*Neurosurgery
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

A NEW METHOD IN BRAIN SURGERY WITH LASER THERMAL THERAPY

Laser Interstitial Thermal Therapy (LITT) stands out as a new hope in neurosurgery. Neurosurgery Specialist Prof. Dr. İlhan Elmacı explained the advantages of this method in the treatment of brain tumors, epilepsy, and radiation necrosis after radiotherapy.

NEW ERA IN NEUROSURGERY

Laser thermal therapy, which is an important development in the field of neurosurgery, is known as Laser Interstitial Thermal Therapy (LITT) in the medical literature. Neurosurgery Specialist Prof. Dr. İlhan Elmacı provided information on the subject and explained, "This method, in which laser energy is used, enables the destruction of a targeted lesion by heating it."

Regarding the history of the use of lasers in neurosurgery, Prof. Dr. Elmacı said, "The use of laser energy in the medical field has a long history. However, it was abandoned after the initial trials due to its toxic effects. Nevertheless, with the advancement of technology, the LITT method started to be used as of 2012 after being approved by the American Control System, FDA." Underlining that this treatment method offers an important alternative for the treatment of conditions such as brain tumors, epilepsy, and radiation necrosis after radiotherapy, Prof. Dr. Elmacı said, "LITT therapy has the potential to provide unique solutions to patients by offering

a patient-centered and effective treatment option."

LASER THERMAL THERAPY FOR METASTATIC AND PRIMARY BRAIN TUMORS

This treatment method is of great importance, particularly in metastatic tumors or primary brain tumors in the brain. According to Prof. Dr. İlhan Elmacı, "Metastatic tumors are tumors that have spread to the brain from another part of the body or tumors whose starting point has been detected to be present in the brain itself. In this case, patients may have received traditional treatments such as radiotherapy, but the tumor may reappear or move from another focus. It is at this point that LITT treatment may offer an important alternative."

LITT treatment may provide a serious opportunity especially in the pediatric age group and some special tumor types. As Prof. Dr. Elmacı stated, "This method is not limited to the brain and can also be an effective alternative for the spinal cord within the central nervous system or tumors located in the spinal cord. LITT is an open-ended therapy method, and as it is used, its effectiveness and the methods that will fit into it will be determined."

EPİLEPSİ VE RADYASYON**NEKROZLARINA KARŞI ETKİN ÇÖZÜM**

Bu yöntemin sadece beyin tümörlerinde değil, aynı zamanda epilepsi tedavisinde ve radyasyon nekrozları gibi durumlarda da kullanıldığını belirten Prof. Dr. İlhan Elmacı, sözlerine şu şekilde devam etti; “Epilepsi tedavisinde, ilaçlarla kontrol edilemeyen veya cerrahi müdahalenin riskli olduğu durumlarda LITT büyük bir fırsat sunar. Hedeflenmiş epileptik odakları lazer enerjisiyle tedavi edebiliriz veya radyasyon nekrozları nedeniyle oluşan beyin lezyonlarını cerrahi müdahaleye gerek kalmadan yok edebiliriz. Lazer tedavisinin diğer bir özelliği ise, girilen alandan biyopsi alma imkanı sunmasıdır. Bu şekilde patolojik tanı koyabiliriz. Önce biyopsi alıp patolojiye gönderiyoruz, ameliyat sırasında tanıyı netleştirip tedaviyi buna göre planlayabiliriz. Bu da bize ek bir avantaj sağlar.”

Prof. Dr. Elmacı'nın ifadelerine göre, “Bu tedavileri uyguladığımız nöroonkoloji konseyimizde tümör hastalarını değerlendiriyoruz, epilepsi çalışma grubumuz epilepsi hastalarının değerlendiren ve radyasyon nekrozu olan hastaları tümör konseyimizde incelerken iş birliği içinde çalışıyoruz. Tedavi planını tüm paydaşlarımızın önerileri ve katkıları doğrultusunda yapıyoruz. Hasta için bu süreçte detaylı bir bilgilendirme sağlıyoruz, sorularını yanıtlıyoruz ve tedavi planının önemini vurguluyoruz. Hasta onay verdiği takdirde nöroanestezi uzmanımız tarafından görülür ve anestezi planı yapılır. Gerekliyse ek tetkikler tamamlanır ve hasta ameliyata hazır hale gelir. Ameliyat süreci, radyoloji bölümünde MR cihazı ile başlar ve ilerler.” Lazer tedavisi, ameliyathanede gerçekleşen bir bölüm ve MR altında yapılan işlem aşamalarından oluşur. Prof. Dr. İlhan Elmacı, bu süreci şu şekilde açıklıyor: “Ameliyathanedeki kısmında, hasta genel anestezi altında bulunurken, stereotaktik bir robot kullanarak hedeflenmiş bir alana kateter yerleştiriyoruz. Bu kateter, tümörün içine, epileptik odakların veya radyasyon nekrozlarının merkezine yerleştirilir. Normal dokulara zarar vermemek için bu yerleştirme işlemi %100 doğrulukla gerçekleştirilir.” “Sonrasında, hasta MR cihazının içine yerleştirilir ve burada çekilen MR ile kateterin doğru konumda olduğu teyit edilir. İşlem, MR kontrolü altında gerçekleştirilen yakma işlemi ile başlar. Tümörün veya diğer lezyonların hacmine bağlı olarak uygun ısı planlaması yapılır ve cihaz bu plana göre hareket ederek tedaviyi gerçekleştirir. Yani cerrahi işlem, tamamen MR altında yapılır. İşlem sırasında hastaya her anlamda destek olmak üzere ekibimiz tam kadro hazır bulunur.” “Ameliyathanede işlem tamamlandıktan sonra, hastanın kateteri çıkarılır ve

uyandırma işlemi gerçekleştirilir. Bu süreç, lezyonun büyüklüğüne ve işlemin karmaşıklığına bağlı olarak değişebilir. Genellikle hasta 1 gün hastanede kalır. Ertesi gün MR kontrolü yapılır ve hasta taburcu edilir. İlerleyen süreçte, 1. haftada bir kontrol yapılarak patoloji sonucu beklenir ve 3 ay sonra takip amacıyla bir MR çekimi yapılır.” “Hasta birden fazla lezyona sahipse, aynı seansta birden fazla kateter yerleştirilerek tedavi planlanabilir. Ayrıca, işlem sırasında örnek alıp patolojiye göndererek, daha önce belirlenmemiş lezyonların tedavisine de olanak sağlayabiliriz.” “Bu tedavi yöntemi, tamamen kişiye özel olarak planlanır. İhtiyaçlar ve duruma göre uygulanan bu yöntem, hastanın yaşam süresini ve yaşam kalitesini koruma açısından önemli bir kapı aralar. LITT terapisi, bu bağlamda bize benzersiz fırsatlar sunar, çünkü her hasta için özel tedavi planları oluşturabiliriz.”

YENİLİKÇİ BİR TEDAVİ YÖNTEMİNİN GELECEĞİ VE POTANSİYELİ

Prof. Dr. Elmacı, bu tedavi yönteminin uzun yıllar kuluçkada kaldığını, oluştuğunu ve onaylarının çıktığını belirtti. “Geometrik şekilsiz lezyonlarda o lezyonun tümünü yakma imkanı vermiyor, ama zaman içerisinde bu gelişecek” diye bilgilendirdi. “Kullandığımız disposable katater var. Bu katater tek kullanımlık ve bize yuvarlak bir şekli full kapatma imkanı veriyor ya da bir yaprak şeklindeki gibi bir lezyon düşünün, onları bu katater ile kapatabiliyoruz” şeklinde konuştu. Ancak şekilsiz, girintili çıkıntılı ve bir tarafı biraz daha uzun olan lezyonların birden çok katater ile yakılması gerektiğini ifade etti. “Tümörü yakmamızla, tümör çevresinde bir immün reaksiyon oluşuyor. Vücudun koruyucu hücreleri geliyor ve kapılar açılıyor. Bu sayede düşük doz bir ilaçla tümör içine nüfuz etme imkanı doğuyor. Dolayısıyla kemoterapinin etkisi artıyor, bu da tedaviye yeni bir boyut kazandırıyor. Gelecekte belki de şöyle bir durum olacak; hala bir ilaç bulunamazsa, LITT terapiyle tümör duvarlarını yıkıp ilaçları içeri verebiliriz. Yani bu yöntem, bir ara ve destekleyici tedavi olarak kullanılabilir” diye açıkladı. Prof. Dr. İlhan Elmacı, temel prensiplere ve bilinen prensiplere bağlı çalıştığını belirterek, “Her zaman bu prensiplere bağlı çalışırım. Dolayısıyla uzun süre takip ettim bu LITT terapiyi. Sonuçta taşlar yerine oturdu ve tümöre ve epilepsiyeye yönelik bir tedavi imkanı olarak kullanmaya başladık. Bu durum da beni mutlu ediyor, hastalarımıza bir çözüm sunmak bakımından ciddi bir alternatif oluşturduğu için uyguluyoruz” diye ekledi.

AVRUPA’DA YÜKSELEN BİR TEDAVİ SEÇENEĞİ

Prof. Dr. İlhan Elmacı, lazer ile termal tedavi yönteminin uygulanabilirliği ve yaygınlığı hakkında şunları söyledi: “Bu tedavi yöntemi üzerine çok sayıda araştırma yapıyor ve elde edilen veriler sürekli tartışılıyor. Avrupa’daki çeşitli merkezlerde giderek daha fazla sayıda uygulama yapıldığı gözlemleniyor. Bu durum, lazer ile termal tedavinin tıbbi topluluklar arasında kabul gören bir tedavi seçeneği haline geldiğini işaret ediyor.” Prof. Dr. Elmacı, “Gelişen veriler ve artan uygulama sayıları, bu tedavi yönteminin etkinliği ve güvenliği konusundaki olumlu görüşleri desteklemektedir” şeklinde de ekledi.

A RISING TREATMENT OPTION IN EUROPE

Prof. Dr. İlhan Elmacı said the following about the feasibility and prevalence of the laser thermal treatment method: “A lot of research being conducted on this treatment method and the data obtained are constantly discussed. It is observed that more and more applications are being carried out in various centers in Europe. This indicates that laser thermal treatment has become an accepted treatment option among the medical communities.” Prof. Dr. Elmacı said and added, “Improving data and increasing number of applications support the positive opinions about the effectiveness and safety of this treatment method.”

EFFECTIVE SOLUTION AGAINST EPILEPSY AND RADIATION NECROSES

Prof. Dr. İlhan Elmacı states that this method is used in not only brain tumors, but also the cases such as epilepsy treatment and radiation necrosis. “LITT offers a substantial opportunity in the treatment of epilepsy, in cases that cannot be controlled with medications or where surgical intervention is risky. We can treat targeted epileptic foci with laser energy or eliminate brain lesions caused by radiation necrosis without the need for surgical intervention,” he said. Another feature of laser treatment is that it offers the opportunity to take a biopsy from the accessed area. Prof. Dr. Elmacı said, “In this way, we can make a pathological diagnosis. First, we take a biopsy and send it to the pathology department. During the surgery, we can clarify the diagnosis and plan the treatment accordingly. This provides us with an additional advantage.” According to Prof. Dr. Elmacı’s statements, “We evaluate tumor patients in our neuro-oncology council, where we apply these treatments. We work in collaboration with our epilepsy working group when evaluating epilepsy patients and scrutinizing patients with radiation necrosis in our tumor council. We make the treatment plan in line with the suggestions and contributions of all our stakeholders. We provide detailed information for the patient in this process, answer his/her questions, and highlight the importance of the treatment plan. If the patient approves, he/she is seen by our neuroanesthesiologist and an anesthesia plan is made. If required, additional

examinations are completed and the patient is ready for surgery. The surgical process starts and progresses with the MR device in the radiology department.” Laser treatment comprises a part that takes place in the operating room and a part of the procedure performed under MR. Prof. Dr. İlhan Elmacı describes this process as follows: “In the part that takes place in the operating room, while the patient is under general anesthesia, we insert a catheter into a targeted area using a stereotactic robot. This catheter is placed inside the tumor, to the center of epileptic foci or radiation necrosis. This placement process is carried out with 100% accuracy in order to avoid damaging normal tissues.” “Subsequently, the patient is placed inside the MR device and it is confirmed that the catheter is in the correct position with the MR taken there. The process starts with the burning process carried out under MR control. Depending on the volume of the tumor or other lesions, appropriate heat planning is made and the device carries out the treatment by acting according to this plan. That is to say, the surgical procedure is performed entirely under MR. Our entire team is present to support the patient in every sense during the procedure.” “After the procedure is completed in the operating room, the patient’s catheter is removed and the waking up process is conducted. This process may vary depending on the size of the lesion and the complexity of the procedure. Generally, the patient stays in the hospital for a day. An MR check is performed the next day and the patient

is discharged. In the subsequent process, a check is performed in the first week and the pathology result is awaited, and an MR is conducted for follow-up three months later.” “If the patient has more than one lesion, treatment can be planned by means of placing more than one catheter in the same session. In addition, by taking samples during the procedure and sending them to pathology, we can also enable the treatment of the lesions that have not been previously determined.” “This treatment method is planned as completely custom-made for the patient. This method applied according to the needs and situation opens an important door in terms of preserving the patient’s life span and quality of life. LITT therapy offers us unique opportunities in this context, because we can create special treatment plans for each patient.”

THE FUTURE AND POTENTIAL OF AN INNOVATIVE TREATMENT METHOD

Prof. Dr. Elmacı stated that this treatment method has been incubated, developed, and approved for many years. “In geometrically shaped lesions, it does not allow burning the entire lesion, but this will improve over the course of time,” he said. “There is a disposable catheter that we use. This catheter is for a single use and it allows us to completely cover a round shape or; think about a lesion shaped like a leaf; we can cover them with this catheter.” However, he stated that lesions that are shapeless, indented, and slightly longer on one side should be burned with more than one catheter. “When we burn the tumor, an immune reaction occurs around it. The body’s protective cells come and the doors are opened. Thanks to this, an opportunity to penetrate into the tumor with a low dose drug takes place. Therefore, the effect of chemotherapy increases, which adds a new dimension to the treatment. Perhaps in the future, there will be something like this: If a drug is still not found, we can break down the tumor walls with LITT therapy and apply the drugs in, which means this method can be used as an interim and supportive treatment,” he explained. Prof. Dr. İlhan Elmacı stated that he works based on basic principles and known principles and added by saying, “I always work based on these principles. Therefore, I kept track of this LITT therapy for a long time. Ultimately, the pieces fell into place and we started using it as a treatment opportunity in the sense of despair against tumors and epilepsy. This situation makes me happy. We are applying it as it provides a serious alternative to offer a solution to our patients.”

ONKOLOJİK REHABİLİTASYONDA YENİ DÖNEM:

MULTİDİSİPLİNER VE BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ TEDAVİLER

Fizik Tedavi ve Onkoloji Rehabilitasyon Merkezi'nde multidisipliner yaklaşımı vurgulayan Prof. Dr. Çetin Ordu, onkolojik hastaların sadece onkoloji uzmanları tarafından değil, farklı uzmanlık alanlarından da değerlendirilmesi gerektiğini belirtti. "Medikal onkoloji uzmanlarının liderliğinde cerrahi, radyasyon onkolojisi, patoloji, psikoloji, psikiyatri, diyetisyenlik ve fizik tedavi gibi birçok disiplin bir arada çalışıyor" diye ekledi. Uzm. Dr. Esra Çetin ise onkolojik rehabilitasyonda bireyselleştirilmiş tedavi yöntemlerinin önemine değinerek, "Terapötik egzersizler, kanser hastalarının yaşam kalitesini ve sağ kalım oranlarını artırmada etkili" şeklinde konuştu.



ONKOLOJİ REHABİLİTASYONUNDA MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM

Fizik Tedavi ve Onkoloji Rehabilitasyon Merkezi'nin multidisipliner yaklaşımını anlatan Prof. Dr. Çetin Ordu, bu merkezde birçok farklı uzmanlık alanının birlikte çalıştığını belirtti. Prof. Dr. Ordu, "Onkolojik hastalık tanısı almış hastalarımızın sadece onkoloji uzmanı tarafından değil, hastalığın etkilediği organlara göre farklı uzmanlık alanlarından da değerlendirilmesi gerekiyor" diye aktardı. Merkezde medikal onkoloji uzmanlarının liderliğinde cerrahi, radyasyon onkolojisi, patoloji, psikoloji, psikiyatri, diyetisyenlik ve fizik tedavi gibi birçok farklı disiplin bir arada çalışıyor. Özellikle ağrı yönetiminin onkoloji tedavisinde çok önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Ordu, "Onkoloji uzmanlarının en fazla destek aldığı branş ağrı uzmanlığıdır" diye bilgilendirdi.

KİŞİYE ÖZEL TEDAVİ PROGRAMLARI

Kişiyeye özel tedavi programlarının onkoloji alanında büyük bir öneme sahip olduğunu belirten Prof. Dr. Ordu, bu programların hastaların genetik özelliklerine göre düzenlendiğini ifade etti. "Onkolojide genetik anlamda kişiyeye özel tedavi programı çok önemli. Bugün onkolojinin geleceği, kişiyeye özel tedaviler üzerine kurgulanıyor ve devam ediyor" diyen Prof. Dr. Ordu, hastaların bireysel ihtiyaçlarına göre özel tedavi yöntemleri ve destek programları oluşturduklarını söyledi.

YENİ TEKNİKLER VE TEKNOLOJİLER

Fizik tedavi ve onkoloji rehabilitasyonunda kullanılan en yeni teknikler ve teknolojiler

hakkında bilgi veren Prof. Dr. Ordu, merkezde hastaların genel bulgularını değerlendirmek için geniş bir yelpazede yenilikçi cihaz ve yöntemler kullanıldığını belirtti. "Örneğin, meme kanseri hastasının kolunda lenf sorunları olduğunda bunun erken değerlendirilmesi için gerekli lenfödem değerlendiren en yeni cihazlar merkezimizde mevcut" dedi. Ayrıca, erken evre kanser olan hastalarda egzersiz programlarının önemine dikkat çekti.

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYONUN ÖNEMİ

Kanser tedavisi gören hastalar için fizik tedavi ve rehabilitasyonun önemine değinen Prof. Dr. Ordu, bu süreçlerin hastaların yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynadığını söyledi. Sözlerine devam eden Prof. Dr. Ordu, şu ifadeleri kullandı: "Erken evre kanserlerinde, tanının başından itibaren hastanın destek alması, hastanın hayat kalitesini en başından itibaren iyi bir seviyede koruyor ve bu yan etkilerin de daha kötüye gitmesini engelliyor."

HASTA İLETİŞİMİ VE TEDAVİ UYUMU

Rehabilitasyon sürecinde hastalarla nasıl iletişim kurduklarını anlatan Prof. Dr. Ordu, psikolojik destek ve beslenme desteğinin çok önemli olduğunu vurguladı. "Fizik tedavinin içerisinde birtakım toplu seansları da katmak lazım. Yoga gibi rahatlatıcı aktiviteleri de yapmakta fayda vardır" diyen Prof. Dr. Ordu, ayrıca, kontrollü alternatif tıp ve fitoterapi yöntemlerinin hastaların sağlık ve güvenliğini sağlamada önemli olduğunu belirtti.

ALTERNATİF TIP VE FİTOTERAPİ KONUSUNDA UYARI

Prof. Dr. Çetin Ordu, alternatif tıp ve fitoterapi yöntemlerinin kontrolsüz kullanımının hastalar için risk oluşturabileceğini vurguladı. Bu konunun üzerinde özellikle durulması gerektiğini belirten Prof. Dr. Ordu, sözlerine şu şekilde devam etti: "Hastaların alacağı desteklerin hastanın sağlığına ve tıbbi kurallara uygun ve denetlenerek sağlanması açısından bu merkezler çok önemli. Kontrolsüz bir alternatif tıp, fitoterapi gibi hastayı riske sokacak durumlardan kaçınılmalı. Bizim merkezimiz gibi merkezler, hastayı bir bütün olarak ele aldıkları için hastaların beslenmesi ve psikolojik desteklerinin yanı sıra rehabilitasyonlarını da bir bütün olarak değerlendirir ve kontrolsüz, zararlı olabilecek alternatif tedavi yöntemlerinden korur."

WARNING ABOUT ALTERNATIVE MEDICINE AND PHYTOTHERAPY

Prof. Dr. Çetin Ordu pointed out that the uncontrolled use of alternative medicine and phytotherapy methods may pose a risk for patients. Specifying that this issue should be particularly emphasized, Prof. Dr. Ordu said, "These centers are very important in terms of providing the support that patients receive in line with the patient's health and medical rules and under supervision. Circumstances that would put the patient at risk, such as uncontrolled alternative medicine and phytotherapy, should be avoided. As centers like ours treat the patient as a whole, they evaluate the patients' nutrition and psychological support as well as their rehabilitation as a whole and protect them from uncontrolled and alternative treatment methods that may be harmful."



NEW ERA IN ONCOLOGICAL REHABILITATION: MULTIDISCIPLINARY AND INDIVIDUALIZED TREATMENTS

Regarding the highlight of the multidisciplinary approach at the Physical Therapy and Oncology Rehabilitation Center, Prof. Dr. Çetin Ordu stated that oncological patients should be evaluated not only by oncology specialists but also in view of different specialties. "Under the leadership of medical oncology specialists, many disciplines such as surgery, radiation oncology, pathology, psychology, psychiatry, diet, and physical therapy work together," he said. Dr. Esra Çetin, who mentioned the importance of individualized treatment methods in oncological rehabilitation, said, "Therapeutic exercises are effective in increasing the quality of life and survival rates of cancer patients."

MULTIDISCIPLINARY APPROACH IN ONCOLOGY REHABILITATION

Explaining the multidisciplinary approach of the Physical Therapy and Oncology Rehabilitation Centre, Prof. Dr. Çetin Ordu, stated that many different specialties work together in the center. "Our patients diagnosed with oncological diseases should be evaluated not only by an oncologist but also in view of different specialties according to the organs affected by the disease," he said. Under the leadership of medical oncology specialists, many different disciplines such as surgery, radiation oncology, pathology, psychology, psychiatry, diet, and physical therapy work together in the center. Underlining that pain management is very important in oncology treatment, Prof. Dr. Ordu said, "Pain specialization is the branch where oncology specialists receive the most support."

PERSONALIZED TREATMENT PROGRAMS

Prof. Dr. Çetin Ordu stated personalized treatment programs are of substantial importance in the field of oncology and that such programs are organized according to the genetic characteristics of patients. "In oncology, a genetically personalized treatment program is very important. Today, the future of oncology is and continues to be built on personalized treatments," he said. He added that they create special treatment methods and support programs according to the individual needs of the patients.

NEW TECHNIQUES AND TECHNOLOGIES

Providing information about the latest techniques and technologies used in physical therapy and oncology rehabilitation, Prof. Dr. Ordu stated that the centre uses a wide range of innovative devices and methods to evaluate the general findings of patients'. He said, "For example, when a breast cancer patient has lymph problems in her arm, the cutting-edge devices that evaluate lymph edema necessary for its early evaluation are available in our center." He also invited attention to the importance of exercise programs in patients with early stage cancer.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL THERAPY AND REHABILITATION

About the importance of physical therapy and rehabilitation for patients receiving cancer treatment, Prof. Dr. Ordu expressed that those processes play a critical role in improving patients' quality of life. "In early stage cancers, receiving support on the onset of the diagnosis keeps the patient's quality of life at a good level from the very beginning, which prevents the side effects from getting worse," he said.

PATIENT COMMUNICATION AND TREATMENT COMPLIANCE

Explaining how they communicate with patients during the rehabilitation process, Prof. Dr. Ordu underlined that psychological support and nutritional support are very important. "It is necessary to include some group sessions in physical therapy. It is also necessary to include some relaxing activities such as yoga," he said. He also stated that controlled alternative medicine and phytotherapy methods are important in ensuring the health and safety of patients.

INDIVIDUALIZED TREATMENT METHODS IN ONCOLOGICAL REHABILITATION

Stating that as the team of Physical Medicine and Rehabilitation in Oncological Rehabilitation, they use therapeutic exercises in individualized rehabilitation programs to increase the quality of life of patients, Specialist Dr. Esra Çetin said, "These exercises include range of motion exercises, muscle strengthening, endurance, stretching and flexibility exercises, balance coordination exercises and aerobic exercise programmes." Dr. Çetin continued her words as follows: "It was reported in scientific studies that aerobic exercise and resistance exercises have a positive impact on the survival of cancer patients. It has been shown in scientific publications in recent years that well-planned supervised exercises decrease cancer mortality and the risk of recurrence. Underlining that they also implement the cardiopulmonary rehabilitation program used to reduce cardiovascular side effects, particularly depending on the treatment applied, Dr. Çetin said, "Both the treatment and the disease itself cause depression, anxiety, and sleep disturbance in patients. In order to cope with these problems, we implement programs such as body awareness trainings and breathing exercises." Expressing that they also use electrotherapy methods for pain control, Dr. Çetin said, "Therapeutic modalities such as TENS, FES, NMES, and IONTOPHORESIS both provide good pain control and improve the quality of daily life of patients." Dr. Çetin stated that they also treat lymphedema that develops in cancer patients and said, "We implement individualized rehabilitation programs for lymphedema treatment. Depending on the complications caused by the disease or treatment, we put programs such as cognitive rehabilitation, respiratory rehabilitation, and neurological rehabilitation into practice."

ONKOLOJİK REHABİLİTASYONDA BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Onkolojik Rehabilitasyonda Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon ekibi olarak hastaların yaşam kalitesinin artırılması için bireyselleştirilmiş rehabilitasyon programlarında terapötik egzersizleri kullandıklarını belirten Uzm. Dr. Esra Çetin, "Bu egzersizler arasında eklem hareket açıklığı egzersizleri, kas güçlendirme, dayanıklılık, germe ve fleksibilite egzersizleri, denge koordinasyon egzersizleri ve aerobik egzersiz programları yer almaktadır" ifadelerini kullandı. Uzm. Dr. Çetin, sözlerine şu şekilde devam etti; "Yapılan bilimsel çalışmalarda aerobik egzersiz ve dirençli egzersizlerin kanser hastalarının sağ kalımı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bildirilmiştir. İyi planlanmış gözetimli egzersizlerin kanser mortalitesini ve nüks riskini azalttığı son yıllarda yapılan bilimsel yayınlarda gösterilmiştir." Ayrıca kardiyovasküler yan etkileri azaltmak için de özellikle kullanılan tedaviye bağlı kardiyopulmoner

rehabilitasyon programını da uyguladıklarının altını çizen Uzm. Dr. Çetin, "Hem tedavinin hem de hastalığın kendisi; hastalarda depresyon, anksiyete ve uyku bozukluğuna yol açmaktadır. Bu sorunlarla baş edebilmek için vücut farkındalık eğitimleri, nefes egzersizleri gibi programlar uygulamaktayız" diye ekledi. Ağrı kontrolü açısından da elektroterapi yöntemlerini de kullandıklarını vurgulayan Uzm. Dr. Çetin, "Bunlar TENS, FES, NMES, İYONTOFOREZ gibi terapötik modaliteler hem iyi bir ağrı kontrolü sağlar hem de ayrıca hastaların günlük yaşam kalitesini de artırır" dedi. Kanser hastalarında gelişen lenfödem tedavisini de yaptıklarını belirten Uzm. Dr. Çetin, "Lenfödem tedavisi için bireyselleştirilmiş rehabilitasyon programları uygulamaktayız" diye belirtti. Hastalığın ya da tedavinin yol açtığı komplikasyonlara göre de kognitif rehabilitasyon, solunum rehabilitasyonu ve nörolojik rehabilitasyon gibi programları uygulamaktayız.

Uzm. Dr.
Esra
ÇETİN

Fizik Tedavi ve
Rehabilitasyon
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi

Esra ÇETİN,
M.D.
Physical Therapy and
Rehabilitation
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital

KORNEA
NAKLİNDE YENİ
TEKNOLOJİLERHASTALARIN HAYATINI
KOLAYLAŞTIRIYOR

**Prof. Dr.
Osman Şevki
ARSLAN**

Göz Sağlığı ve
Hastalıkları
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Prof. Osman Şevki
ARSLAN, M.D.
Ophthalmology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital

İstanbul
Florence
Nightingale
Hastanesi
Göz Sağlığı ve
Hastalıkları
Bölümü'nden
Prof. Dr. Osman
Şevki Arslan,
kornea naklinde
yaşanan son
teknolojik
gelişmeleri
ve bunların
hasta yaşamına
etkilerini
anlattı.

Kornea naklinin son yıllarda büyük bir gelişim gösterdiğini belirten Prof. Dr. Arslan, "Eskiden korneanın tüm katmanlarını değiştiriyorduk, şimdi ise sadece hasarlı katmanı hedefleyebiliyoruz" diye bilgilendirdi. Korneayı saatin camına benzeten Prof. Dr. Arslan, "Kornea, gözün en önündeki saydam tabakadır. Yaklaşık 1 cm çapında ve 0.5 mm kalınlığında bir dokudur. Bu doku, 6 farklı katmandan oluşur ve her biri özel bir işleve sahiptir" açıklamasında bulundu.

DAHA AZ RİSK, DAHA HIZLI İYİLEŞME

Yeni teknoloji ile korneanın 6 katından sadece hasarlı olanın değiştirilebildiğini vurgulayan Prof. Dr. Arslan, bu yöntemin avantajlarını şöyle sıraladı:

- Ameliyat sonrası bakım ve ilaç kullanımı azalıyor.
- Organ reddi riski düşüyor.
- Enfeksiyona karşı direnç artıyor.
- Hastanın iyileşme süreci hızlanıyor.
- Görsel sonuçlar daha iyi oluyor.

Geleneksel yöntemde korneanın tam kat çıkarıldığını hatırlatan Prof. Dr. Arslan, "Bu, yüksek riskli bir işlemdi. Yeni teknikle sadece hasarlı katmanı hedefleyerek riskleri azaltıyoruz" diye konuştu. Prof. Dr. Arslan, birçok kornea patolojisinde yeni teknolojinin başarıyla uygulandığını belirtti. Ayrıca, lazer teknolojisinin de kornea nakillerinde kullanılmaya başlandığını vurguladı. Nakil başarısını etkileyen faktörleri açıklayan Prof. Dr. Arslan, şu

ifadelere yer verdi: "Dokunun sağlıklı kalma süresi ve hastanın görme fonksiyonunun iyileşmesi önemli kriterler. Lazer kullanımı, bu açıdan büyük avantaj sağlıyor. Ayrıca, hastanın genel sağlık durumu ve ameliyat sonrası bakım süreci de başarıyı etkiliyor." Korneanın damarsız yapısının nakil başarısını artırdığını belirten Prof. Dr. Arslan, "Bu özellik, vücudun yabancı dokuyu tanımasını zorlaştırıyor ve reddetme riskini azaltıyor. Ancak yine de hastaların belli bir süre ilaç kullanması gerekiyor" açıklamasında bulundu. Prof. Dr. Arslan, kornea nakli teknolojisindeki gelişmelerin devam ettiğini ve gelecekte hastaların yaşam kalitesini daha da artıracak yeniliklerin beklendiğini sözlerine ekledi.

"KORNEA NAKLİ HANGİ DURUMLARDA UYGULANIR?"

Prof. Dr. Arslan, kornea naklinin uygulanabileceği durumları şöyle sıraladı:

- Keratokonus gibi korneanın incilmesi ve öne doğru sivrileşmesi durumları
- Kaza sonucu oluşan kornea lekeleri
- Bazı enfeksiyonlar sonucu oluşan kornea hasarları
- Doğuştan gelen kornea bozuklukları

"IN WHICH CASES IS CORNEA TRANSPLANTATION APPLIED?"

Prof. Dr. Arslan listed the conditions in which corneal transplantation can be applied as follows:

- Conditions such as keratoconus where the cornea thins and points forward
- Corneal spots caused by accident
- Corneal damage caused by some infections
- Congenital corneal disorders

NEW TECHNOLOGIES IN CORNEAL TRANSPLANTATION

MAKE PATIENTS' LIFE EASIER

Prof. Dr. Osman Şevki Arslan from Istanbul Florence Nightingale Hospital Department of Eye Health and Diseases talked about the latest technological developments in corneal transplantation and their impacts on patient life.

Stating that cornea transplantation has shown a great development in recent years, Prof. Dr. Arslan, "We used to replace all layers of the cornea, but now we are able to target only the damaged layer." Likening the cornea to the glass of a watch, Prof. Dr. Arslan explained, "The cornea is the transparent layer at the front of the eye. It is a tissue with a diameter of about 1 cm and a thickness of 0.5 mm. This tissue consists of six different layers and each of them has a special function."

LESS RISK, FASTER RECOVERY

Underlining that only the damaged one from the six layers of the cornea can be replaced with the new technology, Prof. Dr. Arslan listed the advantages of this method as follows:

- Postoperative care and medication use decreases.
- The risk of organ rejection decreases.
- Resistance to infection increases.
- The patient's recovery process accelerates.
- Visual results are better.

Reminding that the cornea is removed in full layer in the traditional method, Prof. Dr. Arslan said, "This was a high-risk procedure.

With the new technique, we reduce the risks by targeting the damaged layer only." Prof. Dr. Arslan expressed that the new technology has been successfully applied, particularly in accidental corneal spotting and congenital corneal disorders. He also pointed out that laser technology has started to be used in corneal transplants. Explaining the factors that affect the success of transplantation, Prof. Dr. Arslan said, "The duration of the tissue staying healthy and the improvement of the patient's visual function are important criteria. The use of lasers provides a great advantage from this standpoint. In addition, the general health state of the patient and the post-operative care process also affect the success." Expressing that the non-vascular structure of the cornea increases the success of transplantation, Prof. Dr. Arslan explained, "This feature makes it difficult for the body to recognize foreign tissue and reduces the risk of rejection. Nevertheless, patients still need to take medication for a certain period." Prof. Dr. Arslan added that developments in corneal transplantation technology continue and innovations that will further improve patients' quality of life are expected in the future.

KARACİĞER NAKLİYLE HAYAT KURTARAN YENİLİKLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Karaciğer Nakli Merkezi Direktörü Prof. Dr. Yıldırım Yüzer, karaciğer naklinin geçmişini, mevcut durumunu ve gelecekteki gelişmelerini detaylı bir şekilde anlattı.

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE KARACİĞER NAKLİ

1960'lı yıllarda Amerika ve İngiltere'de yapılan ilk başarılı karaciğer nakli operasyonları, karaciğer naklinin tıbbi bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmesinin önünü açtı. Ancak, 1984 yılına kadar karaciğer nakli, insanlar için etkin bir tedavi seçeneği olarak kabul edilmedi. O tarihten itibaren ise karaciğer nakli, karaciğer yetmezliği ve siroz gibi hastalıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir yöntem haline geldi.

SİROZUN KÜRESEL ETKİLERİ

"Siroza baktığımızda, dünya genelinde her yıl ölümlerin %3-4'ü siroz ve bu hastalığın komplikasyonlarıyla ilişkilidir" diyen Prof. Dr. Yıldırım Yüzer, "Bu hastaların son aşamalarında, karaciğer nakli yapılmazsa hayatta kalma şansları oldukça düşüktür. Ancak burada birçok sorun ve zorluk ortaya çıkmaktadır. Beyin ölümü gerçekleşmiş ve organ bağışında bulunan kişilerin karaciğer dokuları, tüm hastaların ihtiyaçlarını karşılayacak mıdır? Ne yazık ki, bu kaynak son derece sınırlıdır. Karaciğer veya siroz hastaları, organ beklerken yaşamlarını kaybetmektedirler."

Karaciğer naklinde kullanılan kaynakların yetersizliğini gidermek amacıyla geliştirilmiş bir yöntem olan canlı vericili karaciğer nakli, özellikle Asya ülkelerinde ve Türkiye'de büyük bir umut



**Prof. Dr.
Yıldırım
YÜZER**

**Karaciğer Nakli Merkezi
İstanbul Florence
Nightingale
Hastanesi**

*Prof. Yıldırım YÜZER,
M.D.*

*Liver Transplant Center
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

kaynağı oldu. Prof. Dr. Yüzer, "Sağlıklı ve gönüllü bir bireyin karaciğerinin bir kısmı, uygun bir yöntemle alınarak ihtiyaç sahibi hastaya naklediliyor. Bu yöntem, birçok hastanın hayatını kurtarma potansiyeline sahip" diye belirtti.

MELD SKORLAMA

Genellikle batı ülkelerinde, beyin ölümü gerçekleşen ve kalp durduktan sonra organları olarak ihtiyacı olan hastalara nakledildiğini belirten Prof. Dr. Yüzer, şu ifadeleri kullandı: "Skorlama ve organ dağıtımında kullanılan MELD dediğimiz sınıflamada birçok tartışma sürmektedir. Bu tartışmalar sonucunda, son olarak MELD3 varyasyonu ortaya atıldı ve 2016'dan sonra bu MELD3 versiyonu dünya genelinde yaygınlaşmaya başladı."

"Bunun yanı sıra, cinsiyet ve albümin gibi iki ek parametreye dayanarak 6 ile 40 arasında bir skorlama yapıldı. Bu skorlamalar, kimin öncelikli olarak karaciğer nakline ihtiyacı olduğunu belirlemekte yardımcı oluyor" diyen Prof. Dr. Yüzer, "Özellikle karaciğer graftlarını kadavradan temin eden ülkelerde, bu skora göre düzenlemeler yapıldı. Bazı kriterlerin katsayıları azaltıldı. Örneğin kreatin gibi. Bilirubin değeri ise artırıldı. Günümüzde bu formülü kullanmaya özen gösteriyoruz" diye aktardı. "Karaciğer nakli artık karaciğer fonksiyonlarını yitirmiş veya yitirmekte olan hastalara uygulandığı gibi, birçok hastalıkta ve sağlık sorununda etkili bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmektedir" diye ekledi. Prof. Dr. Yüzer, "Bu hastalıklar arasında özellikle karaciğer kanseri önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca çocukluk çağında, akraba evlilikleri veya farklı nedenlerle ortaya çıkan metabolik hastalıklar da karaciğer nakli ile tedavi edilebilir, çocukların sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir" dedi.



INNOVATIONS THAT SAVE LIVES WITH LIVING DONOR LIVER TRANSPLANTATION

Prof. Dr. Yıldırım Yüzer, Director of the Liver Transplant Centre from Istanbul Florence Nightingale Hospital, explained in detail the history, current status, and future developments of liver transplantation.

LIVER TRANSPLANTATION FROM PAST TO PRESENT

The first successful liver transplant operations performed in the US and the UK in the 1960s paved the way for liver transplantation to be accepted as a medical treatment method. However, liver transplantation had not been considered an effective treatment option for humans until 1984. Since then, liver transplantation has become a widely used method in the treatment of diseases such as liver failure and cirrhosis.

GLOBAL IMPACTS OF CIRRHOSIS AND NECESSITY OF LIVER TRANSPLANTATION

"When we scrutinize cirrhosis, 3-4% of deaths worldwide every year are related to cirrhosis and the complications of this disease," Prof. Dr. Yıldırım Yüzer said. "In the last stages of these patients, their chances of survival are very low without liver transplantation. However, many problems and difficulties arise here. Will the liver tissues of brain-dead and organ donors meet the needs of all patients? Unfortunately, this resource is extremely limited. Patients with liver disease or cirrhosis lose their lives while waiting for organs."

Living donor liver transplantation, which is a method developed to eliminate the lack of resources used in liver transplantation, has become a great source of hope, particularly in Asian countries and Turkey. Prof. Dr. Yüzer said, "A part of the liver of a healthy and volunteer individual is removed using an appropriate method and transplanted to the patient in need. This method has

the potential to save the lives of numerous patients."

MELD SCORING

Prof. Dr. Yıldırım Yüzer stated that in western countries, organs are taken after brain death and cardiac arrest and transplanted to patients in need: "Many discussions continue in the classification we call MELD, which is used in scoring and organ distribution. As a result of these discussions, the MELD3 variation was finally introduced and this MELD3 version is trying to become widespread worldwide after 2016."

"In addition, a score between 6 and 40 was made on the basis of two additional parameters such as gender and albumin. These scores help determine who primarily needs a liver transplantation," Prof. Dr. Yüzer said. "Especially in countries that provide liver grafts from cadavers, regulations have been made according to those scores. The coefficients of some criteria have been decreased, and, such as creatine, the bilirubin value has been increased. Today, we pay attention to using this formula."

"Liver transplantation is now accepted as an effective treatment method for many diseases and health problems, as applied to patients who have lost or are losing liver function." Prof. Dr. Yüzer added, "Especially liver cancer has an important place among these diseases. In addition, metabolic diseases that occur in childhood, due to consanguineous marriages, or for different reasons can also be treated with liver transplantation and help children lead a healthy life."

YENİ YÖNTEMLER VE GELECEK PERSPEKTİFİ

Son yıllarda özellikle karaciğer kanseri dışında başka kanser türlerine de nakil yapma çabalarının arttığını belirten Prof. Dr. Yüzer, şu ifadeleri kullandı: "Bu hastalıklar için hasta seçimi ve uygulama süreçleri gelişme aşamasındadır. Ancak karaciğer metastazı yapmış kanserler için hastalık sadece karaciğere sınırlı ise nakil yapılabilir. Gelecekte bu hastalıklara nakil yapabilme potansiyelimiz, hastalar için yeni bir umut ve yaşam şansı sunacaktır." Karaciğer nakli yapılan hastaların özelliklerinin, geçmiş 20-30 yıla göre önemli ölçüde değiştiğinin altını çizen Prof. Dr. Yüzer, "Artık daha ileri yaşta, morbid obez dediğimiz aşırı kilolu hastalar ve metabolik bozuklukları olan, solunum ve kardiyovasküler hastalıkları bulunan hastalar karaciğer nakli için başvurmaktadır. Bu durumlarla başa çıkma ve çözüm üretme çabalarımız devam etmektedir. Ancak dünya genelinde nakil yapılan hastaların özelliklerinde benzer değişimler gözlenmektedir. Endikasyonlarımız da zamanla değişmiştir; eskiden daha çok hepatit B'li hastalara nakil yaparken, bugün daha çok alkole bağımlı olmayan karaciğer yağlanması gibi hastalıklara yönelik nakiller gerçekleştiriyoruz." "Özellikle merkezimiz, diğer merkezlerin kabul etmediği veya çözüm bulunamayan hastaları kabul etmek durumundadır ve bu sayede tersiyer referans merkezi olma konumunu sürdürmektedir" diyen Prof. Dr. Yüzer, sözlerine şu şekilde devam etti: "Anatomik zorluklar, hastaların eşlik eden hastalıklarından kaynaklanan riskler ile başa çıkma konusunda kendi deneyimlerimiz ve kurum imkanlarımızla çoğunlukla başarılı sonuçlar elde edebilmekteyiz. Bu durum bizim için büyük bir motivasyon kaynağıdır."

CANLI DONÖR SEÇİMİ VE ETİK İLKELER

Canlı vericili karaciğer naklinde donör seçimi yaparken, donörün sağlıklı olmasına ve öncelikle gönüllü olmasına, herhangi bir baskı altında olmamasına büyük önem verdiklerinin altını çizen Prof. Dr. Yüzer, şöyle aktardı: "Bu konuda mutlaka bir psikiyatrik danışmanın görüşünü alıyoruz. Psikiyatrist, bağımsız bir gözle donörlerin baskı altında olmadıklarını, akli başında olduklarını ve hiçbir baskı altında kalmaksızın gönüllü olduklarını doğrulamaktadır. Ardından tıbbi ve anatomik araştırmalar yaparak donörün uygunluğunu değerlendiriyoruz. Sağlıklı bir insanın başka bir insana bir yaşam hediyesi vermesi, bu eylemin gönüllü, baskı altında olmadan ve maddi çıkar gözetmeksizin yapılması bizim için son derece önemlidir."



Prof. Dr. Yüzer, "Eğer bir canlı donör bulunamazsa, komşu, akraba veya arkadaş gibi bir başka gönüllü aday varsa, bu kişileri de mutlaka psikiyatrist değerlendirdikten sonra bölge etik kurulumuzun detaylı bir incelemesine tabi tutuyoruz, eğer etik kurulumuz onay verirse, nakil işlemini gerçekleştiriyoruz" diye ekledi.

TÜRKİYE'DE YAPILAN İLK CANLI VERİCİLİ KARACİĞER NAKLİ

Prof. Dr. Yüzer, Türkiye'de İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde yapılan ilk canlı vericili karaciğer naklini gurur kaynağı olarak tanımladı. Prof. Dr. Yüzer, "Karaciğer ihtiyacı olan hastalara daha fazla yardımcı olabilmek için bazı inovasyonlar geliştirdik. Karaciğeri iki ayrı parçaya bölüp, iki ayrı hastaya naklettik. Amacımız, ihtiyacı olan karaciğer hastalarının taleplerini karşılamaktır. Nakil kuralları ve öncelikleri, diğer kadavra karaciğer nakillerinde olduğu gibi uygulandı. Ayrıca, çok büyük ihtiyacı olan ve çok fazla karaciğer dokusuna ihtiyaç duyan bazı hastalara, iki ayrı donörden alınan parçaları birleştirerek tek bir karaciğer yapıp naklettik" diye devam etti. "Bu, ciddi bir cerrahi inovasyondur ve bu tür bir ameliyatı Türkiye'de ilk kez kurumumuzda gerçekleştirmekten gurur duyuyoruz. Gelecekte benzer hastalara yönelik başka operasyonlar yapmayı planlıyoruz ve bu nedenle çok heyecanlıyız" ifadelerini kullandı.

GELECEKTEKİ UMUT VERİCİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Dünya genelinde karaciğer nakliyle iyileşebilecek hastaların ihtiyacına sağlanan karaciğer greflerinin yeterli gelmediğini belirten Prof. Dr. Yüzer, şu ifadelerle yer verdi: "Bu sorunu çözmek için üzerinde çalışılan iki farklı yöntem bulunmaktadır. İlk olarak, üç boyutlu baskı yöntemiyle insan kök hücrelerinden laboratuvar ortamında yapay karaciğer üretme ve bunu insanlara nakletme çalışmaları yapılıyor. İkincisi ise genetik mühendislik operasyonlarıyla domuzlarda bazı genleri değiştirerek, domuz organlarını (karaciğer, kalp, böbrek) insanlara nakletmeyi amaçlıyor. Bu çalışmaların bazı uygulamaları gerçekleştirilmiştir, özellikle domuz organlarından alınan nakillerde." "Bu yöntemlere xenotransplantasyon adı verilmektedir" diyen Prof. Dr. Yüzer, sözlerine şu şekilde devam etti: "Ancak yapılan uygulamalar sonrasında bu hastaların uzun süre hayatta kalmadıkları gözlemlenmiştir ve yaşamlarını kaybetmişlerdir. Ancak bilim kurulları ve araştırmacılar, bu konularda gelişmeye ve araştırmaya devam etmektedirler. Organ nakli, hayat kurtaran bir tedavi yöntemi olmasına rağmen, ana odak noktası bitmiş bir organın yerine yeni bir organ koyabilmektir. Bizler de bu yöntemlerle yeni organlar üretmek için araştırmalarımıza destek olmaya çalışıyoruz."

TÜRKİYE'NİN CANLI VERİCİLİ KARACİĞER NAKLİ ALANINDAKİ YERİ

"Ülkemiz, canlı vericili karaciğer nakli konusunda dünyada ilk 3-4 ülke arasında yer almaktadır" diyen Prof. Dr. Yüzer, sözlerine şu şekilde devam etti: "Yılda yaklaşık 2 bin nakil gerçekleştirerek dünya genelinde en çok karaciğer nakli yapılan ülkeler arasında yer alıyoruz. Bu nakillerin önemli bir kısmını özel sağlık kurumları üstlenmiş ve bu alanda önemli bir dinamo görevi üstlenmektedir. Bu durum yıllardır devam etmektedir."



TURKEY'S PLACE IN THE FIELD OF LIVING DONOR LIVER TRANSPLANTATION

"Our country takes place among the top 3-4 countries in the world in terms of living donor liver transplantation," Prof. Dr. Yüzer said and continued his words as follows: "We are among the countries with the highest number of liver transplants in the world, by performing approximately two thousand transplants annually. Private health institutions undertake a significant portion of these transplants and act as an important dynamo in this field. This situation has been ongoing for years."

NEW METHODS AND FUTURE PERSPECTIVE OF LIVER TRANSPLANTATION

Stating that in recent years, efforts to transplant other types of cancer other than liver cancer have increased, Prof. Dr. Yüzer said, "Patient selection and application processes for these diseases are at the development stage. However, for cancers that have metastasised to the liver, transplantation can only be performed if the disease is limited to the liver. Our potential to transplant these diseases in the future will offer new hope and life chances for patients." Underlining that the characteristics of liver transplant patients have changed significantly compared to the past 20-30 years, Prof. Dr. Yüzer said, "Now, older patients, overweight patients we call morbidly obese, and patients with metabolic disorders as well as respiratory and cardiovascular diseases apply for liver transplantation. Our efforts to cope with these situations and produce solutions are ongoing. However, similar changes are observed in the characteristics of transplanted patients around the world. Our indications have also changed over the course of time; in the past, we mostly transplanted to patients with hepatitis B, but today we perform transplants for diseases such as fatty liver not caused by alcohol." "In particular, our center has to accept patients who are not accepted by other centers or for whom no solution can be found, and thanks to it, it maintains its position as a tertiary reference center," Prof. Dr. Yüzer said and continued his words as follows: "With our own experience and the resources of our organisation, we are often successful in dealing with anatomical difficulties and the risks arising from patients' comorbidities. This is a great source of motivation for us."

LIVING DONOR SELECTION AND ETHICAL PRINCIPLES

Underlining that they attach substantial importance to the fact that the donor is healthy and primarily volunteer and not under any pressure when choosing a donor in living donor liver transplantation, Prof. Dr. Yüzer said, "We certainly take the opinion of a psychiatric consultant on this issue. The psychiatrist confirms with an independent eye that the donors are not under pressure, that they are mentally sound, and that they volunteer without any pressure. Then, we evaluate the suitability of the donor by conducting medical and anatomical research. It is extremely important for us that a healthy person gives another human being the gift of life and that this action is taken voluntarily, without pressure, and without financial interest." Prof. Dr. Yüzer added, "If a living donor

cannot be found, and if there is another volunteer candidate such as a neighbor, relative, or friend, we subject these people to a detailed examination of our regional ethics committee after the psychiatrist evaluates them, and if our ethics committee approves, we perform the transplantation."

THE FIRST LIVING DONOR LIVER TRANSPLANTATION IN TURKEY

Prof. Dr. Yüzer described the first living donor liver transplantation in Turkey performed at Istanbul Florence Nightingale Hospital as a source of pride. Prof. Dr. Yüzer said, "We have developed some innovations to further help patients in need of a liver. We divided the liver into two separate parts and transplanted two into two different patients. Our target was to meet the demands of liver patients in need. Transplant rules and priorities were applied as in the other cadaver liver transplants. We also made a single liver by combining parts from two separate donors and transplanted it into some patients who needed it a lot and who also needed lots of liver tissue. This was a serious surgical innovation and we are proud to perform this type of surgery for the first time in Turkey in our institution. We plan to perform other operations for similar patients in the future and we are very excited about it."

PROMISING FUTURE TREATMENT METHODS

Stating that the liver grafts provided to the needs of patients who can get well with liver transplantation around the world are not sufficient, Prof. Dr. Yüzer said, "There are two different methods being studied to solve this problem. First, studies are being conducted to produce artificial livers from human stem cells in a laboratory environment with the three-dimensional printing method and to transplant it to humans. The second one aims to transplant pig organs (liver, heart, kidney) to humans by changing some genes in pigs through genetic engineering operations. Some applications of these studies have been put into practice, particularly in transplants from pig organs." Prof. Dr. Yüzer continued his words as follows: "These methods are called xenotransplantation. However, after the applications, it was observed that the patients did not survive for a long time and they lost their lives. Nevertheless, scientific committees and researchers continue to improve and conduct research on these issues. Although organ transplantation is a life-saving treatment method, its main focus is the replacement of an exhausted organ with a new one. We are trying to support our studies to produce new organs with these methods."



**Uzm. Klinik
Psikolog
Tilbe
SÖNMEZLER**

**Psikoloji
Kadıköy Florence
Nightingale Tıp Merkezi**

*Clinical Psychologist
Tilbe SÖNMEZLER,
Psychology
Kadıköy Florence
Nightingale Medical Center*

Florence Nightingale Hastaneleri'nden uzman psikologlar, ruh sağlığını korumanın ve iç huzuru bulmanın yollarını anlatıyor. Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Uzm. Klinik Psikolog Tilbe Sönmezler, pozitif psikoloji ve öz-şefkatin yaşam kalitesini artırmadaki önemine dikkat çekiyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Psikolog Tuana Nur Yazıcılar ise akran zorbalığının farklı türlerini ve bu sorunla başa çıkma yöntemlerini açıklıyor. Psikolojik sağlığını güçlendirmek ve daha huzurlu bir yaşam sürmek için uzman görüşleriyle dolu bu yazıları kaçırmayın.

RUH SAĞLIĞI VE İÇ HUZUR: PSİKOLOJİNİN GÜCÜ

POZİTİF PSİKOLOJİ VE ÖZ-ŞEFKAT İÇ HUZURUN ANAHTARI

Uzm. Klinik Psikolog Tilbe Sönmezler, Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nde öz-şefkat ve pozitif psikolojinin önemini vurguluyor. Kendiyle dostça bir ilişki kurmanın ve pozitif düşünmenin yaşam kalitesini artırdığını belirtiyor.

Pozitif psikolojinin son yüzyılda psikoloji alanında önemli bir etki yarattığını belirten Uzm. Klinik Psikolog Tilbe Sönmezler, "Pozitif psikoloji, bireylerin hayata bağlanmalarını ve yaşamlarını daha iyi bir duruma getirmelerini amaçlayan bilimsel bir alan olarak tanımlanabilir" olduğunu söyledi. Bu alanın, insanların mutluluğa nasıl ulaşabileceklerine odaklandığını ifade eden Uzm. Klinik Psikolog Sönmezler, kişisel gelişimi, olumlu duyguların artmasını ve yaşam kalitesinin yükselmesini hedeflediğini vurguladı. Pozitif psikolojinin kurucularından Martin Seligman'ın sözlerine atıfta bulunan Uzm. Klinik Psikolog

Sönmezler, "Seligman, psikolojinin sadece hastalık ve zayıflık değil, aynı zamanda güçlü yanların ve iyi özelliklerin incelendiği bir dal olduğunu vurgulamaktadır" diye aktardı.

ÖZ-ŞEFKATİN ÖNEMİ VE BİLEŞENLERİ

Öz-şefkatin, kişinin kendisiyle dostça ve şefkatli bir ilişki kurma yeteneği olduğunu belirten Uzm. Klinik Psikolog Sönmezler, "Zor zamanlarda kendimize nasıl davrandığımızı, başkalarına nasıl davrandığımızla kıyaslamak anlamlı olacaktır" diye konuştu. Öz-şefkatin, kişinin acı, başarısızlık ve yetersizlik hissettiği anlarda

kendine nazik davranması, olumsuz duyguları kabul etmesi ve bu tür yaşantıların insan olmanın doğal bir parçası olduğunu kabul etmesi gerektiğini söyledi. Öz-şefkatin üç ana bileşeni olduğunu ifade eden Uzm. Klinik Psikolog Sönmezler, şöyle aktardı: "Öz sevecenlik, kendini eleştirmek yerine, yapıcı ve anlayışlı bir tutum sergilemektir. İnsanlığın ortak deneyimleri, acı çekmenin ve kişisel başarısızlıkların herkesin yaşadığı evrensel deneyimler olduğunu kabul etmektir. Bilinçli farkındalık ise, negatif duyguları bastırmadan, reddetmeden ve yargılamadan kendini olduğu gibi kabul etmektir."



Öz-şefkatin faydalarına değinen Uzm. Klinik Psikolog Sönmezler, "Öz-şefkat, bireyin zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırır, kendine yönelik yapıcı bir yaklaşım geliştirmesine yardımcı olur ve olumsuz yaşantılara karşı dengeli bir tutum sergilemesini sağlar" diye aktardı. Bu durumun, bireyin duygusal esnekliğini artırdığını ve genel yaşam kalitesini yükselttiğini belirtti.

ÖZ-ŞEFKAT VE İLİŞKİLERİN ETKİSİ

Uzm. Klinik Psikolog Sönmezler, öz-şefkatin kendine acımak, hataları görmezden gelmek veya bencillik olmadığını vurgulayarak, "Kendine şefkatli davranmak, hatalarını kabul etmek ve bu hatalardan öğrenmek anlamına gelir. Öz-şefkatli bireyler, başkalarına da anlayışlı ve destekleyici olabilirler" diye ekledi. Ayrıca, öz-şefkatin ilişkiler üzerindeki olumlu etkisini vurgulayarak, "Öz-şefkat geliştiren kişiler, başkalarının duygusal deneyimlerini daha iyi anlar, güvenli bağlanma stilleri geliştirir ve çatışma durumlarında daha yapıcı bir tutum sergilerler. Bu, sosyal ilişkilerin de olumlu yönde gelişmesine katkı sağlar" şeklinde konuştu. Son olarak, öz-şefkatin zaman içinde geliştirilebilecek bir yetenek olduğunu belirten Uzm. Klinik Psikolog Sönmezler, "Kişinin kendine nazik davranma alışkanlıkları oluşturmaları, duygusal esneklik kazanması ve olumsuz içsel konuşmaları değiştirmesi önemlidir. Kendini affetmek, bedensel ve ruhsal olarak kendini beslemek, kendine değer vermek, genel sağlık ve yaşam kalitesi için büyük önem taşır" şeklinde açıklamada bulundu.

MENTAL HEALTH AND INNER PEACE: THE POWER OF PSYCHOLOGY

Specialist psychologists from Florence Nightingale Hospitals talk about ways to protect your mental health and find inner peace. Specialist Clinical Psychologist Tilbe Sönmezler from Kadıköy Florence Nightingale Medical Center invites attention to the importance of positive psychology and self-compassion in improving the quality of life. Psychologist Tuana Nur Yazıcılar from Istanbul Florence Nightingale Hospital explains the different types of peer bullying and methods to deal with this problem. Don't miss these articles full of specialist opinions to buttress your psychological health and lead a more peaceful life.

POSITIVE PSYCHOLOGY AND SELF-COMPASSION ARE THE KEY TO INNER PEACE

Clinical Psychologist Tilbe Sönmezler Highlights the importance of self-compassion and positive psychology at Kadıköy Florence Nightingale Medical Center. She states that establishing a friendly relationship with oneself and thinking positively improves a person's quality of life. Stating that positive psychology has had a significant impact on the field of psychology in the last century, Uzm. Clinical Psychologist Tilbe Sönmezler, "Positive psychology can be defined as a scientific field that aims to connect individuals to life and make their lives better." Clinical Psychologist Sönmezler mentioned that this field focuses on how people can achieve happiness and aims for personal development, increasing positive emotions, and improving the quality of life. Referring to the words of Martin Seligman, one of the founders of positive psychology, Clinical Psychologist Sönmezler said, "Seligman underlines that psychology is a branch in which not only illness and weakness, but also strengths and good characteristics are scrutinized."

THE IMPORTANCE AND COMPONENTS OF SELF-COMPASSION

Clinical Psychologist Sönmezler states that self-compassion is the ability of a person to establish a friendly and compassionate relationship with himself/herself. Clinical Psychologist Sönmezler said, "It would be meaningful to compare how we treat ourselves in difficult times with how we treat others." She added that self-compassion means being kind to oneself in moments of pain, failure, and inadequacy, acknowledging negative emotions, and accepting that such experiences are a natural part of being human. Clinical Psychologist Sönmezler states that self-compassion has three main components and says, "Self-compassion means having a constructive and understanding attitude

instead of criticizing oneself. It is a recognition that the common experiences of humanity, suffering, and personal failures are universal experiences that everyone goes through. When it comes to conscious awareness, it means accepting oneself as oneself without suppressing, rejecting, and judging negative emotions." Mentioning the benefits of self-compassion, Clinical Psychologist Sönmezler said, "Self-compassion makes it easier for individuals to cope with difficulties, helps them develop a constructive approach towards themselves, and enables them to have a balanced attitude against negative experiences." She expressed that this situation increases the emotional flexibility of the individual and improves the overall quality of life.

SELF-COMPASSION AND THE IMPACT OF RELATIONSHIPS

Clinical Psychologist Sönmezler emphasized that self-compassion is not self-pity, ignoring mistakes, or selfishness, and said, "Being compassionate towards oneself means accepting mistakes and learning from them. Self-compassionate individuals may also be understanding and supportive of others." She also emphasized the positive impact of self-compassion on relationships and said, "People who develop self-compassion better understand the emotional experiences of others, develop secure attachment styles, and exhibit a more constructive attitude in conflict situations. This also contributes to the positive development of social relationships." Finally, Clinical Psychologist Sönmezler stated that self-compassion is a skill that can be developed over time and said, "It is important for a person to form habits of being kind to himself/herself, gain emotional flexibility, and change negative inner conversations. Forgiving oneself, nourishing oneself physically and spiritually, and valuing oneself are substantially important for general health and quality of life."



**Psikolog
Tuana Nur
YAZICILAR**

**Psikoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Psychologist
Tuana Nur YAZICILAR,
Psychology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

PSİKOLOG TUANA NUR YAZICILAR AKRAN ZORBALIĞI HAKKINDA UYARIYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Psikolog Tuana Nur Yazıcılar, akran zorbalığının farklı türlerini ve etkilerini açıklıyor. Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlığını derinden etkileyen bu sorunla başa çıkma yöntemlerini paylaşıyor.

Psikolog Tuana Nur Yazıcılar, akran zorbalığının tanımını yaparak, "Akran zorbalığı, görece daha zayıf görülen bir öğrenciye akranı ya da akranları tarafından kasten zarar verme amacıyla uygulanan davranış şeklidir" diyor. Bu durumun en sık okullarda karşımıza çıktığını belirten Yazıcılar, zorbalığın farklı türlerini şu şekilde sıralıyor:

FİZİKSEL ZORBALIK:

Kasıtlı olarak zarar verme amacı ile itme, tekme atma, yumruk atma gibi davranışları içerir. Özellikle erkek öğrenciler arasında daha sık görülür.

SÖZEL ZORBALIK:

Alay etme, hakaret etme gibi sözel süreçleri içerir. Bu tür zorbalıkların genellikle yetişkinler tarafından fark edilmesi daha zor olabilir.

DUYGUSAL ZORBALIK:

Arkadaş grubuna alınmama, dedikodu yapma gibi davranışları içerir. Çocukları psikolojik olarak en çok etkileyen zorbalık türüdür.

SİBER ZORBALIK:

İnternet kullanımının artması ile birlikte yaygınlaşan bir zorbalık türüdür. Video ve fotoğraf çekme, sosyal medya aracılığıyla kötü yorumlar yapma gibi davranışları içerir.

Psikolog Yazıcılar, zorbalığa maruz kalan çocukların genellikle bu durumu yetişkinlerle paylaşmaktan çekindiklerini belirtiyor. Ancak, zorbalığa maruz kalan çocukların gösterebileceği belirtiler arasında okula gitmek istememe, akademik başarıda düşüş, fiziksel belirtiler gibi durumlar olduğunu vurguluyor. Ailelerin ve eğitimcilerin bu durumu fark ettiğinde görmezden gelmemesi gerektiğini ifade eden Psikolog Yazıcılar, çocuklarla iletişim kurmayı denemeleri ve gerektiğinde uzman desteği almaları gerektiğini belirtiyor. Ayrıca, zorbalık yapan çocuklar için ailelerin şiddet içeren davranışları normalleştirmemeleri gerektiğini ve çocuklarıyla empati kurmalarının önemini vurguluyor.

PSYCHOLOGIST TUANA NUR YAZICILAR WARNES ABOUT PEER BULLYING

Psychologist Tuana Nur Yazıcılar from Istanbul Florence Nightingale Hospital explains the different types and effects of peer bullying. She shares methods to cope with this problem, which inflicts deep impacts on the psychological health of children and adolescents.

Psychologist Tuana Nur Yazıcılar defines peer bullying saying, "Peer bullying is a form of behavior applied by a peer or peers to deliberately harm a student who appears to be relatively weaker." Expressing that this situation occurs most frequently in schools, Yazıcılar lists the different types of bullying as follows:

PHYSICAL BULLYING:

It includes behaviors such as pushing, kicking, and punching with the deliberate purpose of posing harm. It is more commonly encountered especially among male students.

VERBAL BULLYING:

It includes verbal processes such as mocking and insulting. This type of bullying can often be harder for adults to notice.

EMOTIONAL BULLYING:

It includes behaviors such as not being included in the friend group or gossiping etc. It is the type of bullying that affects children psychologically the most.

CYBER BULLYING:

It is a type of bullying that has become widespread with the increase in internet use. It includes behaviors such as taking videos and photos, and making bad comments via social media.

Psychologist Yazıcılar states that children who are bullied are often reluctant to share this situation with adults. Nevertheless, she underlines that the symptoms that children exposed to bullying may exhibit include not wanting to go to school, a decline in academic success, and physical symptoms.

Psychologist Yazıcılar states that families and educators should not ignore this situation when they notice it and that they should try to communicate with children and understand their feelings and get expert support when necessary. She also points out that families should not normalize violent behavior for children who bully and that it is important for them to empathize with their children.



Yaz sıcaklarının kendini göstermesiyle birlikte, deniz ve havuz sezonu da açıldı. Ancak serinlemek için bu aktiviteleri tercih edenlerin dikkatli olmaları gerekiyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Üroloji Uzmanı Op. Dr. Uğur Aferin, yaz aylarında idrar yolu enfeksiyonlarının artış gösterdiğine dikkat çekiyor ve önemli uyarılarda bulunuyor.

İDRAR YOLU ENFEKSİYONLARINA YAZ AYLARINDA DİKKAT!

NEDEN YAZ AYLARINDA İDRAR YOLU ENFEKSİYONLARI DAHA SIK GÖRÜLÜR?

“Sıcak yaz günlerinde, terleme ile sıvı kaybı çok olur ve yeterince de sıvı alınmadığı takdirde idrar konsantrale hale gelmeye başlar. Bu konsantrale idrar, bakterilerin çoğalması ve idrar yolu enfeksiyonuna sebep olması için uygun bir ortam sağlar” diyen Op. Dr. Aferin, sözlerine şu şekilde devam etti: “Yeterince temiz olmayan deniz, göl ve havuzlarda yüzmek de bakterilerin idrar yoluna girmesine ve enfeksiyon riskinde artışa neden olabilir.”

İDRAR YOLU ENFEKSİYONU BELİRTİLERİ NELERDİR?

Op. Dr. Aferin, idrar yolu enfeksiyonu belirtilerinin enfeksiyonun yeri ve şiddetine göre değiştiğini belirterek, başlıca semptomları şu şekilde sıralıyor:

- İdrar yaparken ağrı veya yanma hissi
- Az miktarda idrar olmasına rağmen sık ve acil idrara çıkma isteği
- Bulanık veya keskin kokulu idrar
- İdrarda kan
- Alt karın bölgesinde ağrı veya rahatsızlık hissi
- Kadınlarda pelvik bölgede, erkeklerde rektal bölgede ağrı olmasıdır

Op. Dr. Aferin, “Herkeste tüm semptomlar görülmeyebilir. Hatta bazı hastalarda fark edilebilir şikayetler olmayabilir, bu nedenle idrar yolu enfeksiyonundan şüphelendiğiniz takdirde bir üroloji uzmanına başvurmalısınız” diyor.

İDRAR YOLU ENFEKSİYONU TEDAVİSİ

Hafif düzeydeki enfeksiyonların kendi kendine gerileyebilme ihtimali olsa da Op. Dr. Aferin, “Eğer şüpheniz var ise kesinlikle bir üroloji hekimine başvurmalsınız, çünkü doğru tedavi edilmezse enfeksiyonun böbreklere ulaşması gibi ciddi komplikasyonlara sebep olabilir” uyarısında bulunuyor. Doktora ulaşmanın zor olduğu durumlarda ise bol miktarda su tüketmenin önemli olduğunu vurguluyor.

YAZ AYLARINDA İDRAR YOLU ENFEKSİYONUNDAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

Op. Dr. Aferin, yaz boyunca idrar yolu enfeksiyonundan korunmak için şu

önerilerde bulunuyor:

- Bol su içerek bakterilerin idrar yollarından atılmasına yardımcı olun.
- Nem oluşumunu ve bakteri çoğalmasını engellemek için bol ve nefes alabilen giysiler giyin.
- Tuvalet sonrası temizlik önden arkaya doğru yapılmalı.
- Cinsel ilişki öncesi ve sonrası idrar yaparak bakterileri uzaklaştırın.
- Yüzme sonrası ıslak giysileri hemen değiştirin.
- İdrarı uzun süre tutmayın, sık sık idrara çıkın.
- Probiyotik açısından zengin besinler tüketin.
- Umumi tuvaletler ve havuzları kullanırken dikkatli olun.

TEDAVİ EDİLMEDİĞİNDE İDRAR YOLU ENFEKSİYONUNUN SEBEP OLABİLECEĞİ KOMPLİKASYONLAR



Op. Dr. Aferin, tedavi edilmemiş idrar yolu enfeksiyonu, böbrek enfeksiyonu, sepsis ve tekrarlayan enfeksiyonlar gibi ciddi komplikasyonlara yol açabileceğini belirtiyor. Bu nedenle belirti yaşayan kişilerin profesyonel tıbbi yardım alması önemlidir. Dr. Aferin, “Bir sağlık uzmanı tarafından reçete edilen antibiyotiklerle uygulanan hızlı bir tedavi, genellikle enfeksiyonun temizlenmesini ve potansiyel komplikasyonların önlenmesini sağlar” diyerek sözlerini tamamlıyor.



Op. Dr. Uğur AFERİN

Üroloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Uğur AFERİN,
M.D.
Urology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital

ATTENTION TO URINARY TRACT INFECTIONS IN THE SUMMER MONTHS!

With the summer heat showing itself, the sea and pool season has also opened. However, those who prefer these activities to cool down must be careful. Op. Dr. Uğur Aferin, Istanbul Florence Nightingale Hospital Urology Specialist, underlines that urinary tract infections increase in the summer months and makes important warnings.

WHY ARE URINARY TRACT INFECTIONS OBSERVED MORE COMMONLY IN THE SUMMER MONTHS?

“On hot summer days, fluid loss occurs a lot with sweating and if not enough fluid is taken, urine starts to become concentrated. This concentrated urine provides a suitable environment for bacteria to multiply and cause urinary tract infection.” Op. Dr. Aferin continued his words as follows; “Swimming in insufficiently clean seas, lakes and pools can also cause bacteria to enter the urinary tract and increase the risk of infection.”

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF URINARY TRACT INFECTION?

Stating that the symptoms of urinary tract infection vary depending on the location and severity of the infection, Op. Dr. Uğur Aferin listed the main symptoms as follows:

- Pain or burning sensation when urinating
- Frequent and urgent need to urinate, even if there is a small amount of urine
- Cloudy or foul-smelling urine
- Blood in urine
- Pain or discomfort in the lower abdomen area
- Pain in the pelvic area in women and in

the rectal area in men

Op. Dr. Uğur Aferin said, “Not all the symptoms may be experienced by everyone. Some patients may not even have noticeable complaints; so, if you suspect a urinary tract infection, you should consult a urologist.”

URINARY TRACT INFECTION TREATMENT

Although mild infections may regress on their own, Op. Dr. Aferin warns, “If you are in doubt, you should definitely consult a urologist, because if not treated correctly, it may cause serious complications such as kidney or prostate infection” He emphasizes that it is important to consume plenty of water when it is difficult to access a doctor.

RECOMMENDATIONS TO PREVENT URINARY TRACT INFECTION DURING THE SUMMER MONTHS

Op. Dr. Aferin makes the following suggestions to prevent urinary tract infections during the summer:

- Help eliminate bacteria from the urinary tract by drinking plenty of water.
- Wear loose and breathable clothing to prevent moisture formation and bacterial growth.

- Cleaning after using the toilet should be done from front to back.
- Move bacteria away by urinating before and after sexual intercourse.
- Change wet clothes immediately after swimming.
- Do not hold urine for a long time and urinate frequently.
- Consume foods rich in probiotics.
- Be careful when using public restrooms and pools.

COMPLICATIONS THAT URINARY TRACT INFECTION MAY CAUSE WHEN UNTREATED

Op. Dr. Aferin explains that untreated urinary tract infection may inflict serious complications such as kidney infection, sepsis, and recurring infections. Therefore, it is important for people experiencing symptoms to have professional medical help. “A fast treatment with antibiotics prescribed by a healthcare professional usually eliminates the bacteria causing infection and ensures that potential complications are prevented,” Dr. Aferin concluded.

SAĞLIKLI VE LEZZETLİ BESLENMENİN İPUÇLARI

Florence Nightingale Hastaneleri'nden uzmanlarımız, sağlıklı ve lezzetli beslenme üzerine değerli bilgiler sunuyor. Uzman Diyetisyen Güzin Çaltı Yener, dondurulmuş gıdaların doğru saklama ve çözündürme yöntemleriyle mutfaklarınızı lezzet ve sağlıkla doldurmanın yollarını paylaşıırken, Dr. Öğr. Üyesi Tuba Kayan Tapan, fonksiyonel beslenmenin önemini ve bu yeni yaklaşımın sağlık üzerindeki olumlu etkilerini anlatıyor. Diyetisyen Özge Bezirci Dikici ise suyun yaşamımızdaki vazgeçilmez rolüne dikkat çekiyor. Beslenme alışkanlıklarınızı dönüştürmek ve daha sağlıklı bir yaşam sürmek için uzman önerileriyle dolu bu yazıları kaçırmayın.



Uzm. Dyt. Güzin ÇALTI YENER

Beslenme ve Diyetetik
Kadıköy Florence
Nightingale Tıp Merkezi

Dietician
Güzin ÇALTI YENER, M.D.
Nutrition and Dietetics
Kadıköy Florence
Nightingale Medical
Center

BUZLUKLARINIZI LEZZET VE SAĞLIKLA DOLDURUN

Besinlerin dondurularak muhafazasının; gıdanın -18°C'nin altındaki sıcaklıklarda natürel tadı, yapısı, görüntüsü, renk ve lezzeti ile besin bileşiminin en iyi şekilde korunmasını sağlayan yöntemlerden biri olduğunu vurgulayan Uzman Diyetisyen Güzin Çaltı Yener; dondurulmuş gıdaların saklama ve çözündürme yöntemlerini açıkladı. "Dondurulmuş gıdaların çözündürülmesi sırasında yapılan en büyük hata, besini hızlı çözülmeye maruz bırakmaktır" diyen Uzm. Dyt. Yener, sözlerine şu şekilde devam etti; "Özellikle ısıtıcılar, sıcak suyun içinde bekletme veya güneşte çözdürmeye çalışma gibi yanlış yöntemler, besinlerin doğal yapısını bozabilir ve sağlık riski oluşturabilir." Bu konuda Uzm. Dyt. Yener, güvenli çözüm yöntemlerini şöyle sıralıyor:

- **Buzdolabında Çözdürme:** Gıdayı buzdolabında çözündürmek, güvenli ve yavaş bir yol sağlar. Bu şekilde gıdaların

iç sıcaklığı kontrollü bir şekilde artar ve mikrobiyal faaliyet engellenmiş olur. Ancak, çözünme esnasında gıdanın bir kap içinde tutulması önemlidir.

- **Soğuk Suda Çözdürme:** Hızlı bir çözünme gerekiyorsa, gıda sızdırmaz bir torba içinde soğuk su altında da çözündürülebilir. Ancak, sıcaklık kontrolüne dikkat edilmelidir.
- **Mikrodalga Fonksiyonu ile Çözdürme:** Bu yöntemi kullanırken gıdanın tüm bölgelerinin eridiğinden emin olmak önemlidir. Dikkatli olunmalı ve sık sık kontrol edilmelidir, çözündürülecek gıdanın üzeri cam bir tabak ile kapatılmalıdır. Gıdayı çözdürdükten sonra, tüketimi öncesi iyice pişirmek gerektiğini vurgulayan Uzm. Dyt. Yener, "Ayrıca kısmi çözülmüş gıdaları tekrar dondurmak yerine hemen bir kerede kullanmak, gıda güvenliği açısından önemlidir" diye belirtti. Tekrar dondurma işleminin mikrobiyal faaliyetlere neden olabileceğine dikkat



çeken Uzm. Dyt. Yener, bu durumun besin zehirlenmelerine yol açabileceğini de sözlerine ekledi.

DONDURULMUŞ SEBZELERİN VE ETLERİN SAKLANMA KOŞULLARI

Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Güzin Çaltı Yener, dondurulmuş gıdaların saklanma koşulları ve muhafaza süreleri hakkında önemli bilgiler paylaştı. Uzm. Dyt. Yener'e göre, dondurulmuş gıdaların saklanma süreleri, tazeliklerini ve besin değerlerini korumak için hayati önem taşıyor. Uzm. Dyt. Yener, konuyla ilgili olarak şunları söyledi: "Sebzeler ve meyveler için 8 ile 12 ay arasında saklanabilirler. Etler ve deniz ürünleri için bu süre 3 ile 12 ay arasında değişirken, balık için 2 ile 3 ay arasındadır. Kırmızı et ve tavuk ise 6 ile 12 ay arasında saklanabilir. Muhafaza sürelerini uzatmak için, dondurulmuş gıdaların hava geçirmez ambalajlar içinde dondurulması ve dondurucunun sıcaklığının -18°C'de korunması önem taşır."

Bu bilgiler ışığında, dondurulmuş gıdaların doğru bir şekilde saklanması ve muhafaza edilmesi, hem tazeliklerini korumak hem de sağlık açısından önemli olan besin değerlerini koruyabilmek adına oldukça kritik bir rol oynuyor.

Uzm. Dyt. Yener, dondurulmuş gıda tüketimi ile ilgili olarak da önemli önerilerde bulundu:

- Güvenilir markaları tercih edin ve ürünlerin ambalajını dikkatlice inceleyiniz.
- Saklama koşullarına dikkat edin ve tüketim sürelerini takip ediniz.
- Dondurulmuş gıda ambalajlarının içerik listesini dikkatlice okuyup katkı maddeleri, koruyucular ve fazla şeker veya tuz içeren ürünlerden kaçınmaya çalışınız.
- Dondurulmuş gıdaları saklarken ve pişirirken, önerilen çözündürme ve pişirme talimatlarına uyunuz.
- Pişirme ve servis yapma işlemlerinde hijyen kurallarına dikkat ediniz.

TIPS FOR HEALTHY AND DELICIOUS NUTRITION

Our specialists from Florence Nightingale Hospitals offer valuable information on healthy and delicious nutrition. While Specialist Dietician Güzin Çaltı Yener shares ways to fill your kitchens with flavor and health through the correct storage and thawing methods of frozen foods, Lecturer Dr. Tuba Kayan Tapan explains the importance of functional nutrition and the positive impacts of this new approach on health. Dietician Özge Bezirci Dikici draws attention to the indispensable role of water in our lives. Don't miss these articles full of specialist suggestions to transform your eating habits and live a healthier life.

FILL YOUR FREEZERS WITH FLAVOR AND HEALTH

One of the most effective ways to preserve the freshness and nutritional value of food is to store them by freezing. Specialist Dietician Güzin Çaltı Yener shares the correct storage and thawing methods of frozen foods, helping you to have a stock full of flavor and health in your kitchen. Underlining that the preservation of foodstuff by freezing is one of the methods that ensure the best preservation of the natural taste, structure, appearance, color, and flavor of the food and its nutritional composition at temperatures below -18°C, Specialist Dietitian Güzin Çaltı Yener explained the storage and thawing methods of frozen foods. "The biggest mistake made when thawing frozen foods is to expose the food to rapid thawing," Specialist Dietitian Yener said and continued her words as follows: "Especially wrong methods such as using heaters, keeping them in hot water, or trying to thaw them in the sun can disrupt the natural structure of foods and create a health risk."

On this subject, Specialist Dietitian Yener lists the safe thawing methods as follows:

- **Thawing in the refrigerator:** Thawing food in the refrigerator provides a safe and slow method. In this way, the internal temperature of the food increases in a controlled manner and microbial activity is prevented. Nevertheless, it is important to keep the food in a container while thawing.
- **Thawing in Cold Water:** If rapid thawing is required, the food can also be thawed in cold water in a sealed bag. However, attention should be paid to temperature control.
- **Thawing with Microwave Function:** When using this method it is important to make sure that all areas of the food are thawed. It is necessary to be careful and check frequently. The food to be thawed should be covered with a glass plate. Highlighting the fact that after thawing the food, it should be cooked thoroughly before consumption, Specialist Dietitian Yener said, "Also, it is important for food safety to use

partially thawed foods at once instead of refreezing them." Underlining that refreezing may cause microbial activities, Specialist Dietitian Yener added that this situation could lead to food poisoning.

STORAGE CONDITIONS OF FROZEN VEGETABLES AND MEAT

Nutrition and Dietetics Specialist Güzin Çaltı Yener shared important information about the storage conditions and storage periods of frozen foods. According to Yener, the storage time of frozen foods is vital to preserve their freshness and nutritional value. Yener said the following on the subject: "Vegetables and fruits can be stored between 8 and 12 months. For meat and seafood, this period varies between 3 and 12 months, while for fish it is between 2 and 3 months. Red meat and chicken can be stored between 6 and 12 months." Another important point pointed out by the specialist was the storage conditions. Yener said, "In order to extend their storage period, it is important to freeze foods in airtight packages and maintain the temperature of the freezer at -18°C."

In light of this information, storing and preserving frozen foods correctly plays a critical role in maintaining their freshness and safeguarding their nutritional values, which are important for health. Specialist Dietitian Yener also made important suggestions regarding frozen food consumption:

- Prefer reliable brands and carefully examine the packaging of the products.
- Pay attention to storage conditions and pay attention to the expiry dates.
- Carefully read the ingredient list on frozen food packaging and try to avoid products containing additives, preservatives, and excess sugar or salt.
- When storing and cooking frozen foods, comply with the recommended thawing and cooking instructions.
- Pay attention to hygiene rules during cooking and serving.



**Dr. Öğr. Üyesi
Tuba KAYAN
TAPAN**

Beslenme ve Diyetetik
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Lecturer Tuba
KAYAN TAPAN, M.D.
Nutrition and Dietetics
İstanbul Florence
Nightingale
Hospital

FONKSİYONEL BESLENME: SAĞLIKTA DÖNÜŞÜM İÇİN YENİ YAKLAŞIM

Fonksiyonel beslenme üzerine uzmanlaşan Dr. Öğr. Üyesi Tuba Kayan Tapan, geleneksel beslenme anlayışından farklı olarak fonksiyonel beslenmenin önemini ve etkilerini anlattı.

Geleneksel beslenme alışkanlıklarından ayrılan ve bireylerin genetik yapısına, çevresel faktörlere ve hastalık yatkınlıklarına göre özelleştirilmiş bir yaklaşım sunan fonksiyonel beslenme, sağlığı koruma ve hastalıkları önleme konusunda dikkat çekiyor. Dr. Öğr. Üyesi Tuba Kayan Tapan, bu beslenme tarzının temel prensiplerini, sağlık faydalarını ve halk arasında yaygın yanlış anlaşılımları anlatarak bilgi verdi.

SAĞLIK VE HASTALIK ÖNLEMEDE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ YAKLAŞIM
Dr. Öğr. Üyesi Tapan'a göre fonksiyonel beslenme, sağlığı koruma ve hastalıkları önleme odaklı bir beslenme tarzıdır. Geleneksel beslenmeden ayrılan en temel nokta, bireyin genetik yapısı, çevresel faktörler ve hastalık yatkınlıklarına göre özelleştirilmiş bütünsel bir yaklaşım sunmasıdır. Bu beslenme tarzı, obezite, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkların riskini azaltmaya yöneliktir. Fonksiyonel beslenme prensipleri doğrultusunda, bireylerin besin seçimleri ve beslenme alışkanlıkları büyük önem taşır.

Dr. Öğr. Üyesi Tapan, "Özellikle doğal ve işlenmemiş gıdalara odaklanılırken, intoleransı olan kişiler için histaminden, glüten veya laktosdan yoksun diyetler uygulanabilir" şeklinde konuştu. Bu beslenme yaklaşımı, bireylerin yaşam tarzı, çevrel toksite ve genetik özellikleriyle de ilişkilendirilir. Örneğin, aile öyküsünde kanser bulunan bir birey için katkı maddelerinden uzak durması ve belirli besin takviyelerini alması önerilebilir.

SAĞLIKLI YAŞAMIN ANAHTARI

Dr. Öğr. Üyesi Tapan'a göre, "Fonksiyonel beslenme programları oluşturulurken kişinin beslenme öyküsü, yaşadığı çevre koşulları ve sağlık durumu detaylı bir şekilde değerlendirilmelidir. Bu değerlendirme sonucunda kişiye özel bir beslenme planı oluşturulur ve sürekliliği sağlanması için bireye destek verilir. Beslenme takviyeleri de fonksiyonel beslenme programlarında önemli bir rol oynar. Ancak bu takviyelerin kullanımı, bireyin sağlık durumu ve kan değerlerine göre belirlenmelidir. Örneğin, selenyum veya D vitamini gibi takviyeler, kişinin ihtiyaçlarına göre belirlenebilir."

DOĞRU BİLGİLENDİRME İLE SAĞLIKLI YAŞAMA ADIM ATIN

Fonksiyonel beslenme hakkında halkın en sık karşılaştığı yanlış anlamaları düzeltmek için ise Dr. Öğr. Üyesi Tapan, bilgilendirici etkinlikler ve eğitimler düzenlenmesi gerektiğini vurguluyor. Ayrıca, "Besin intoleransları veya alerjiler konusunda bilinçlenmek, bireylerin bu beslenme tarzını daha etkili bir şekilde uygulamalarına yardımcı olabilir" ifadelerini kullandı. Fonksiyonel beslenme, sağlık sorunlarının önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir rol oynayan, kişiye özel beslenme yaklaşımı sunmaktadır. Dr. Öğr. Üyesi Tapan, "Bu beslenme tarzı sadece sağlığı korumakla kalmayıp, bireylerin yaşam kalitesini artırmaktadır" diye ekledi.

STEP TO A HEALTHY LIFE WITH CORRECT INFORMATION

Dr. Tapan points out that informative events and trainings should be organized to correct the most common misunderstandings about functional nutrition. She said, "Being aware of food intolerances or allergies may help individuals put this diet into practice more effectively." Functional nutrition offers a personalized nutritional approach that plays an important part in the prevention and treatment of health problems. Dr. Tapan says, "This diet not only protects health but also improves individuals' quality of life."

FUNCTIONAL NUTRITION: A NEW APPROACH FOR TRANSFORMATION IN HEALTH

Lecturer Dr. Tuba Kayan Tapan, specialist in functional nutrition, explained the importance and effects of functional nutrition, differently from traditional nutrition.

Functional nutrition, which differs from traditional eating habits and offers a customized approach according to the genetic structure of individuals, environmental factors, and disease predispositions, draws attention in protecting health and preventing diseases. Lecturer Dr. Tuba Kayan Tapan provided information about the basic principles of this diet, its health benefits, and common misunderstandings among the public.

PERSONALIZED APPROACH IN HEALTH AND DISEASE PREVENTION
According to Dr. Tapan, functional nutrition is a nutrition style that focuses on maintaining health and preventing diseases. The main point that differs from traditional nutrition is that it offers a holistic approach customized according to the individual's genetic structure, environmental factors, and disease predispositions. This dietary style aims to reduce the risk of chronic diseases such as obesity, diabetes, and cancer. In line with functional nutrition principles, individuals' food choices and eating habits are of great importance. Dr. Tapan said, "While focusing especially on natural and

unprocessed foods, diets that do not include histamine, gluten, or lactose can be applied to people with intolerance." This nutritional approach depends on individuals' lifestyle and environmental toxicity and is also associated with genetic characteristics. For example, an individual with a family history of cancer may be advised to stay away from additives and take certain nutritional supplements.

THE KEY TO A HEALTHY LIFE

According to Dr. Tapan, "When creating functional nutrition programs, the person's nutritional history, environmental conditions, and health status should be evaluated in detail. As a result of this evaluation, a personalized nutrition plan is created and support is provided to the individual to ensure its continuity." Nutritional supplements play an important role in functional nutrition programs as well. However, the use of these supplements should be determined according to the individual's health status and blood values. "For example, supplements such as selenyum or vitamin D can be designated in line with the individual's needs," Dr. Tapan said.

SU TÜKETİMİNİN ÖNEMİ VE YAZ AYLARINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Göktürk Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Bezirci Dikici, suyun yaşamımızdaki vazgeçilmez rolüne dikkat çekiyor. Vücudumuzun yaklaşık %70'inin sudan oluştuğunu belirten Dikici, "Tüm metabolik faaliyetlerimiz için vücudumuzun suya ihtiyacı vardır. Örneğin; sindirim sistemi, boşaltım sistemi, dolaşım sistemi gibi tüm sistemlerimizde su başordedir. Su olmadan iç organlarımızın dengeli çalışması mümkün değildir" diyor.

YAZIN SU TÜKETİMİ NASIL OLMALI?

Dikici, kişinin günlük su ihtiyacını hesaplamanın basit bir formülü olduğunu belirtiyor: "Örneğin, 60 kg bir birey için kg başına 30 ml su ihtiyacı vardır. 60 x 30 ml = 1800 ml, yani 1,8 litredir. Eğer kişi antrenman yaptıysa veya hava çok sıcaksa bu miktara +500 ml eklemek gerekir. Bu durumda 2-3 litreye kadar çıkmaktadır. Ortalama günlük 2 litre su tüketimi tavsiye ediyoruz." Dikici, suyun gün içinde orantılı şekilde dağıtılmasının önemine de vurgu yapıyor: "Örneğin, uyanınca 1 bardak (200 ml), gece yatmadan önce de 1 bardak (200 ml) mutlaka içmeliyiz. Gün içinde yemeklerden ve ara öğünlerden önce 1'er bardak su içmeyi öneririz. Mide asidini olumsuz etkilememek adına yemekle birlikte sıvı alımı mümkün olduğu kadar az olmalı."

MİNERAL KAYBININ ZARARLARI VE ÖNLENMESİ

Yaz aylarında mineral kaybının

yüksek sıcaklıklarla birlikte daha sık yaşandığını belirten Dikici, bu durumun halsizlik, yorgunluk, baş ağrısı, baş dönmesi, kabızlık, kas krampları, kalp çarpıntısı ve uyuşmalara neden olabileceğini ifade ediyor. Su ve mineral kaybını önlemek için Dikici, "Her gün mutlaka 2-2,5 litre su tüketimine önem vermek gerekir. Lif ve su içeriği yüksek, meyve-sebze ağırlıklı beslenmek gerekir" diyor. Mineral kaybı yaşandığında beslenmeye mutlaka maden suyu, ayran, çorba, yeşil salatalar ve taze sıkılmış meyve suları eklemek gerektiğini belirten Dikici, "Özellikle yaz aylarında soğuk ayran aşı çorbası hem besleyici hem de lezzetli bir seçenek olmaktadır. İçine dereotu, maydanoz gibi yeşillikler ekleyerek daha sağlıklı bir hale getirebilirsiniz" diyor.

RİSKLİ GRUPLARIN DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

Tansiyon ve şeker hastalarının yaz aylarında sıvı alımına çok dikkat etmesi gerektiğini

belirten Dikici, "Fazla yağlı, tuzlu, salçalı ve kızartma yöntemi ile yapılan besinlerden uzak durmalı. Şekerli ve katkı maddeli paketli ürünlerden uzak durmalı. Akdeniz tipi beslenmeyi önermekteyiz. Uzun süreler açlık ve susuz kalma hali olmamalıdır. Alkol tüketiminden uzak durmalılar" diyor.

YAZIN TÜKETİLMESİ ÖNERİLEN BESİNLER

Dikici, yazın su tüketiminin yanı sıra tüketilmesi önerilen besinleri şu şekilde sıralıyor: "Soğuk çorba, taze sıkılmış meyve suları, şekersiz kompostolar, şekersiz limonatalar, şekersiz meyveli içecekler. Salatalık ve kabak su oranı en yüksek sebzelerdir. Günde 1 porsiyon salatanız mutlaka olmalıdır. Marul, maydanoz ve dereotu tüketimi öneririz. Yaz sebzeleri taze fasulye, kabak, patlıcan, bamya, enginar, bezelye gibi sebzeleri beslenmenize dahil etmelisiniz. Yaz meyvelerinden karpuz, kavun, erik, şeftali, kayısı, kiraz beslenmenizde bulunmalıdır."



**Diyetisyen
Özge BEZİRCİ
DİKİCİ**

Beslenme ve Diyetetik
Göktürk Florence
Nightingale
Tıp Merkezi

Dietician
Özge BEZİRCİ DİKİCİ,
Nutrition and Dietetics
Göktürk Florence
Nightingale
Medical Center

THE IMPORTANCE OF WATER CONSUMPTION AND THINGS TO PAY ATTENTION IN THE SUMMER MONTHS

Özge Bezirci Dikici, Nutrition and Diet Specialist, from Göktürk Florence Nightingale Medical Center invites attention to the indispensable role of water in our lives. Stating that approximately 70% of our body consists of water, Dikici says, "Our body needs water for all our metabolic activities. For example, water plays a leading part in all our systems such as the digestive system, excretory system, and circulatory system. It is not possible for our internal organs to function in a balanced way without water."

HARMS OF THIRST ON THE BODY

Dikici summarizes the negative effects experienced when our body goes without water as follows: "When our body loses 1-2% of water, our feeling of thirst starts. This is a serious loss of liquid for our body. It is necessary to consume water before the feeling of thirst comes. When our body is dehydrated, our digestive system is affected adversely. Our intestines function slowly and generally constipation occurs. Especially if you eat salty food and carbohydrates and do not drink enough water, your body will have very serious edema problems. Swelling may be observed in the hands, feet, and abdomen. In addition, our kidneys that remain dehydrated are also adversely affected. Complaints such as blood pressure problems and dry skin are also observed. When water is not consumed for a long time, headaches commonly take place as well."

HOW SHOULD WATER CONSUMPTION BE IN SUMMER?

Dikici states that a simple formula to calculate a person's daily water needs is available: "For example, a 60 kg individual needs 30 ml of water per kg. 60 x 30 ml = 1800 ml, that is to

say 1,8 liters. If the person has done exercise or the weather is very hot, it is necessary to add +500 ml to this amount. In this case, it goes up to 2,3 liters. We recommend an average daily water consumption of two liters." Dikici also highlights the importance of distributing water proportionally during the day: "For example, we should drink 1 glass (200 ml) of water when we wake up and 1 glass (200 ml) before going to bed at night. We recommend drinking a glass of water before meals and snacks during the day. Fluid intake alongside meals should be as low as possible, in order not to pose an adverse effect on stomach acid state."

HARMS AND PREVENTION OF MINERAL LOSS

Dikici states that mineral loss takes place more frequently during the summer months with high temperatures and that this situation may cause weakness, fatigue, headache, dizziness, constipation, muscle cramps, heart palpitations, and numbness. To prevent water and mineral loss, Dikici says, "It is necessary to pay attention to consuming 2-2,5 liters of water every day. We should eat foods with high fiber and water content and based on fruits and vegetables."

ÇOCUK SAĞLIĞINA DAİR HER ŞEY

Florence Nightingale Hastaneleri'nden çocuk sağlığı uzmanları, ebeveynlere rehberlik edecek değerli bilgiler paylaşıyor. Dr. Öğr. Üyesi Banu Yazıcı, çocukluk çağı aşılarının hayati önemini ve bu aşıların çocukları ciddi hastalıklardan nasıl koruduğunu vurgularken, Uzm. Dr. İlker Uslu, yenidoğan bebeklerin ilk 30 gününde dikkat edilmesi gerekenleri ayrıntılarıyla anlatıyor. Çocuk sağlığını koruma ve geliştirme konusunda uzman görüşleriyle dolu bu yazıları mutlaka okuyun.



**Dr. Öğr. Üyesi
Banu
YAZICI**

**Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları
Ataşehir Florence
Nightingale Hastanesi**

*Lecturer
Banu YAZICI,
M.D.
Pediatrics
Ataşehir Florence
Nightingale Hospital*

“ÇOCUKLUK ÇAĞI AŞILARI HAYATİ ÖNEME SAHİP”

Çocukluk çağı aşılarının önemine vurgu yapan Dr. Öğr. Üyesi Banu Yazıcı, konu hakkında dikkat çeken açıklamalarda bulundu. Çocukluk dönemi aşılarının, çocukları ciddi ve potansiyel olarak hayatı tehdit eden hastalıklardan koruduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, aşıların bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve salgınların önlenmesine yardımcı olduğunu vurguladı.

AŞILAMANIN İKİ TEMEL AMACI

Aşılamanın temel amacının iki ana nedene dayandığını belirten Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, şu açıklamalarda bulundu: “İlk olarak, komplikasyonları önlemek hayati önem taşır. Viral enfeksiyonlar ciddi ve kalıcı sağlık sorunlarına yol açabilir. Aşılar, bu tür komplikasyonların oluşmasını engeller ve çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesini sağlar. İkinci olarak, viral enfeksiyonların yayılımını

durdurmak da kritik bir öneme sahiptir. Aşılar, sadece bireyleri değil, toplumu da korur. Yeterli sayıda kişinin aşılınması, toplumda bağışıklık kazanımını, yani sürü bağışıklığını sağlayarak hastalıkların yayılmasını engeller.”

HANGİ YAŞTA HANGİ AŞILAR YAPILIYOR?

Türkiye’de uygulanan aşı takviminin Sağlık Bakanlığı tarafından belirlendiğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, doğumdan itibaren belirli aralıklarla uygulanan aşılar hakkında bilgi verdi. “Doğumda Hepatit B aşısı yapılırken, 2. ayda BCG, Hepatit B, DTaP-IPA-Hib aşıları uygulanmaktadır. 4,6,12 ve 18. aylarda da çeşitli aşılar yapılır. 4-6 yaş arasında ve 12 yaşında ise takviye dozlar uygulanır” diye aktardı. Aşıların uzun vadede çocuk sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine değinen Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, “Aşılar, çocukları enfeksiyon hastalıklarından koruyarak

sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlar. Aşılanan çocuklar, hastalıklardan kaynaklanan kalıcı hasarlardan korunur” ifadelerini kullandı.

AŞILARIN İÇERİĞİ VE ÜRETİMİ

Aşıların içeriği hakkında bilgi veren Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, “Aşılar, hastalığa neden olan mikroorganizmaların zayıflatılmış veya inaktive edilmiş formlarını içerir. Ayrıca bağışıklık yanıtını güçlendirmek için adjuvanlar, koruyucular ve stabilizatörler de eklenir. Üretim sürecinde bu maddeler titizlikle test edilerek güvenilir ve etkili olmaları sağlanır” şeklinde konuştu.

EBEVEYNLERİN SIKÇA SORDUĞU SORULAR

Ebeveynlerin aşılarla ilgili en sık sorduğu soruların genellikle aşıların güvenliği, yan etkileri ve etkinliği üzerine olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, şu ifadelerle yer verdi: “Bu sorulara, bilimsel kanıtlara

dayalı ve anlaşılır bir dille yanıt vererek, aşıların çocukları ciddi hastalıklardan koruduğunu ve yan etkilerin genellikle hafif ve geçici olduğunu açıklıyoruz.”

AŞILARIN YAN ETKİLERİ

Aşıların yan etkilerinin genellikle hafif ve kısa süreli olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, “Yan etkilerle karşılaşıldığında, çocuk doktoruna başvurulmalı ve gerekli durumlarda tıbbi yardım alınmalıdır” diye ekledi.

AŞI KARŞITLIĞI

Aşı karşıtlığı konusunda da görüşlerini paylaşan Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, “Aşı karşıtlığı, halk sağlığı için büyük bir risk oluşturur. Bu karşıtlığın büyük bir kısmı yanlış bilgilere dayanmaktadır. Aşıların güvenliği ve etkinliği konusunda bilimsel kanıtlarla desteklenen bilgileri paylaşarak, ebeveynleri aydınlatmak önemlidir” ifadelerini kullandı.

TOPLUMSAL BAĞIŞIKLIK

Aşılamanın toplum sağlığına katkılarını ve toplumsal bağışıklık kavramını açıklayan Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, “Toplumsal bağışıklık, belirli bir hastalığa karşı yeterli sayıda insanın bağışıklık kazanması ile hastalığın yayılmasının engellenmesi durumudur. Bu sayede, aşı olamayan veya bağışıklığı zayıf olan bireyler de korunmuş olur” ifadelerine yer verdi. Ebeveynlere çocuklarının aşı takvimini düzenli olarak takip etmeleri ve aşıları zamanında yaptırmaları tavsiyesinde bulunan Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, “Sağlık ocağı veya çocuk doktorlarından aşı takvimini alarak düzenli kontrollerini yapmaları önemlidir” diye ekledi.

SOCIAL IMMUNITY

Explaining the contributions of vaccination to public health and the concept of social immunity, Lecturer Dr. Yazıcı said, “Social immunity is the situation where a sufficient number of people are immune to a certain disease and the spread of the disease is prevented. Thanks to it, individuals who cannot be vaccinated or who are immunocompromised are also protected.” Recommending parents to regularly follow their children’s vaccination schedule and get their vaccinations on time, Lecturer Dr. Yazıcı said, “It is important for them to take the vaccination schedule from the healthcare center or pediatricians and make regular checks.”

EVERYTHING ABOUT CHILDREN’S HEALTH

Pediatrics experts from Florence Nightingale Hospitals share valuable information that will guide parents. While Specialist Dr. İlker Uslu explains in detail the things to consider in the first 30 days of newborn babies, Lecturer Dr. Banu Yazıcı underlines the vital importance of childhood vaccines and how these vaccines safeguard children from serious diseases. Be sure to read these articles full of specialists’ opinions on protecting and improving children’s health.

“CHILDHOOD VACCINES ARE OF VITALLY IMPORTANCE”

Lecturer Dr. Banu Yazıcı made important statements about the importance of childhood vaccines. Stating that childhood vaccines safeguard children from serious and potentially life-threatening diseases, Lecturer Dr. Yazıcı underlined that vaccines strengthen the immune system and help prevent epidemics.

TWO BASIC REASONS OF VACCINATION

Lecturer Dr. Yazıcı expressed that the main purpose of vaccination is based on two main reasons and made the following statements: “First of all, it is vital to prevent complications. Viral infections may lead to serious and permanent health problems. Vaccines prevent such complications from taking place and ensure that children grow up healthy. Secondly, discontinuing the spread of viral infections is also critical. Vaccines protect not only individuals but also society. Vaccination of a sufficient number of people prevents the spread of diseases by ensuring acquisition of immunity in the society, that is, herd immunity.”

WHICH VACCINES ARE GIVEN AT WHAT AGE?

Lecturer Dr. Yazıcı stated that the vaccination schedule applied in Turkey is determined by the Ministry of Health and provided information about the vaccines administered at regular intervals from birth. “While Hepatitis B vaccine is administered at birth, BCG, Hepatitis B, and DTaP-IPA-HIB vaccines are given in the 2nd month. Various vaccines are also administered at the 4th, 6th, 12th, and 18th months. Between the ages of 4-6 and at the age of 12, supplementary doses are administered.” Mentioning the positive impacts of vaccines on children’s health in the long term, Lecturer Dr. Yazıcı said, “Vaccines contribute to a healthy life

by protecting children from infectious diseases. Vaccinated children are safeguarded from permanent damage inflicted by diseases.”

CONTENT AND PRODUCTION OF VACCINES

Lecturer Dr. Yazıcı provided information about the content of the vaccines and said, “Vaccines contain weakened or inactivated forms of disease-causing microorganisms. In addition, adjuvants, preservatives, and stabilizers are added to strengthen the immune response. These substances are painstakingly tested during the production process to ensure that they are safe and effective.”

QUESTIONS FREQUENTLY ASKED BY PARENTS

Specifying that the most frequently asked questions by parents about vaccines are generally about the safety, side effects, and effectiveness of vaccines, Lecturer Dr. Yazıcı said, “By answering these questions in an understandable language based on scientific evidence, we explain that vaccines protect children from serious diseases and that side effects are usually mild and temporary.”

ADVERSE EFFECTS OF VACCINES

Stating that the side effects of vaccines are usually mild and short-term, Lecturer Dr. Yazıcı said, “When side effects are encountered, a pediatrician should be consulted and medical help should be sought whenever necessary.”

ANTI-VACCINATION

Sharing her views on anti-vaccination, Lecturer Dr. Yazıcı said, “Anti-vaccination poses a substantial risk for public health. Much of this opposition is based on wrong information. It is important to enlighten parents by sharing information supported by scientific evidence about the safety and effectiveness of vaccines.”

Yenidoğan bebeklerin ilk ayı, hem bebekler hem de ebeveynler için kritik bir dönemdir. Uzm. Dr. İlker Uslu, bu dönemde dikkat edilmesi gerekenleri ve sıkça sorulan soruları yanıtladı.

UZM. DR. İLKER USLU'DAN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

YENİDOĞAN BEBEKLERİN İLK 30 GÜNÜNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Yenidoğan bebeklerin ilk 30 günü, yeni ebeveynler için heyecan verici bir başlangıç olmakla birlikte, aynı zamanda bazı endişeleri de beraberinde getirir. Bu dönemde bebeklerin sağlıklı gelişimi için dikkatli bir bakım ve doğru bilgiler büyük önem taşır. Konuyla ilgili olarak Uzm. Dr. İlker Uslu, yenidoğan bakımıyla ilgili önemli ipuçlarını paylaştı. Uzm. Dr. Uslu, yenidoğan bebeklerin ilk aylarında ebeveynlerin öncelikle bebeklerinin beslenme düzenine dikkat etmeleri gerektiğini vurguladı. Emzirme veya biberonla beslenme konusunda, her

bebeğin farklı olduğunu belirterek, şu ifadelerle yer verdi: “Emzirme, bebekler için en doğal ve sağlıklı beslenme yöntemidir. Anne sütü, bebeklerin bağışıklık sistemini güçlendirir ve sağlıklı bir gelişimlerini destekler.”

YENİDOĞAN BAKIMINDA TEMEL HİJYEN VE BESLENME ÖNERİLERİ
Yenidoğan bakımı ve beslenmesi ile ilgili genel bilgileri de paylaşan Uzm. Dr. Uslu, “Yenidoğan bebeklerin cilt bakımı, göbek bağı temizliği gibi temel hijyenik ihtiyaçları düzenli olarak karşılanmalıdır. Beslenme konusunda ise, emzirme sürecinde annelerin sağlıklı

beslenmeye dikkat etmeleri ve bebeğin ihtiyaçlarına göre beslenme düzenini ayarlamaları önemlidir” şeklinde konuştu. Yenidoğan bebeklerde sık görülen sağlık sorunlarına da değinen Uzm. Dr. Uslu, “Yenidoğan bebeklerde gaz sancısı ve kolik gibi sorunlar yaygın olabilir. Bu durumda ebeveynlere, bebeğin rahatlaması için hafif masaj ve doğru pozisyon önerileri yapıyorum. Ayrıca enfeksiyonlardan korunmak için hijyen kurallarına dikkat etmek ve bebeklerin bağışıklık sistemini güçlendirecek beslenme programları uygulamak gerekiyor” şeklinde konuştu.



Uzm. Dr. İlker USLU

**Neonatoloji
İstanbul Florence
Nightingale
Hastanesi**

*İlker USLU,
M.D.
Neonatology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

YENİDOĞAN BAKIMINDA DUYGUSAL DESTEK

Bebeğin ilk 30 gününde anne ve babaların duygusal olarak nasıl desteklenmeleri gerektiği konusunda da önerilerde bulunan Uzm. Dr. Uslu, “Yeni ebeveynlerin bu süreçte yaşadıkları duygusal zorluklar normaldir. Bu dönemde birbirlerine destek olmaları ve bebekleriyle olan bağlarını güçlendirmeleri önemlidir. Gerektiğinde profesyonel yardım alarak, bu dönemi daha rahat geçirebilirler” diye aktardı. Son olarak Uzm. Dr. Uslu, “Yenidoğan bebeklerin evde güvenliğini sağlamak için önceden hazırlık yapılması ve bebek odasının düzenlenmesi gerektiğini vurgulayarak, ebeveynlerin bebeklerinin sağlığına öncelik vermesi gerektiğini belirtti. Bu önemli dönemde doğru bilgi ve sağduyulu yaklaşım, yeni ebeveynlerin bebeklerinin sağlıklı gelişimini destekleyecektir. Ebeveynlerin bu süreçte dikkatli olmaları ve gerektiğinde uzmanlardan destek almaları, bebeklerinin sağlıklı bir başlangıç yapmasına yardımcı olacaktır.



EMOTIONAL SUPPORT IN NEWBORN CARE

Making suggestions on how parents should be emotionally supported in the first 30 days of the baby, Specialist Dr. İlker Uslu said, “The emotional difficulties experienced by new parents in this process are normal. It is important for them to support each other and strengthen their bond with their babies during this period. They can spend this period more comfortably by getting professional help when necessary.” Finally, Specialist Dr. İlker Uslu pointed out that preparations should be made in advance and the baby room should be arranged to ensure the safety of newborn babies at home, and stated that parents must prioritize the health of their babies. In this important period, correct information and common sense approach will support the healthy development of new parents’ babies. Parents’ ability to be careful in this process and get support from experts when necessary will help their babies make a healthy start.

SUGGESTIONS FOR PARENTS FROM SPECIALIST DR. İLKER USLU

THINGS TO PAY ATTENTION IN THE FIRST 30 DAYS OF NEWBORN BABIES

The first month of newborn babies are a critical period for both babies and parents. Specialist Dr. İlker Uslu explained the things that should be taken into account during this period and answered the frequently asked questions.

While a newborn’s first 30 days are an exciting start for new parents, they also bring along some concerns. During this period, conscientious care and accurate information are substantially important for the healthy development of babies. Specialist Dr. İlker Uslu, whom we interviewed on the subject, shared important tips about newborn care. Specialist Dr. İlker Uslu underlined that in the first months of newborn babies, parents should first pay attention to their babies’ feeding order. He stated that every baby is different when it comes to breastfeeding or bottle feeding and said, “I definitely recommend breastfeeding. Breastfeeding is the most natural and healthy feeding method for babies. Breast milk strengthens the immune system of babies and supports their healthy development.”

BASIC HYGIENE AND NUTRITION RECOMMENDATIONS FOR NEWBORN CARE

Sharing general information about newborn care and nutrition, Specialist Dr. İlker Uslu said, “Basic hygienic needs of newborn babies such as skin care and umbilical cord cleaning should be met regularly. In terms of nutrition, it is important for mothers to pay attention to a healthy diet during breastfeeding and to adjust the diet according to the needs of the baby.” Also mentioning the common health problems in newborn babies, Specialist Dr. İlker Uslu said, “Problems such as gas pains and colic can be common in newborn babies. In this case, I recommend to parents a light massage and correct position to relax the baby. In addition, in order to prevent infections, it is necessary to comply with hygiene rules and to apply nutrition programs that will strengthen the immune system of babies.

UZMAN ÖNERİLERİYLE RAHAT BİR ÇALIŞMA ORTAMI

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Ali Sahillioğlu, ofis çalışanlarına yönelik önerilerde bulundu.



Uzm. Dr. Ali SAHİLLİOĞLU

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi

Ali SAHİLLİOĞLU, M.D.
Physical Therapy and Rehabilitation
Istanbul Florence Nightingale Hospital

KRONİK KAS İSKELET SİSTEMİ BOZUKLUKLARI

Duruş bozukluğu ve bel-boyun ağrılarının özellikle ofis çalışanlarında yaygın olduğunu belirten Uzm. Dr. Sahillioğlu, "Uzun süre bilgisayar başında hareketsiz çalışmak, evden çalışmanın artması, online eğitim ve hareketsizlik sonucu duruş bozukluğu, kas iskelet ağrıları ve bel ağrıları yaşanmaktadır" diye konuştu. Bu durumun ileri dönemlerde kronik kas iskelet sistemi rahatsızlıklarına ve ruhsal bozukluklara yol açabileceğini vurguladı. Kronik kas iskelet sistemi bozukluklarının sürekli ağrı ile kendini gösterdiğini ifade eden Uzm. Dr. Sahillioğlu, "Hastanın ağrısı ilaç kullanımı veya egzersizlerle geçmezse doktor muayenesi gerekmektedir. Bu sayede ağrının nedeni ve uygun tedavi yöntemleri belirlenir" diye ifade etti.

KÖTÜ POZİSYONDA ÇALIŞMANIN ZARARLARI

Uzm. Dr. Sahillioğlu, "Normal duruşta boyunda hafif eğrilik, sırtta kamburluk ve belde çukur görünüm bulunur. Omurgadaki bu eğriliklerin artması veya azalması duruş bozukluklarına yol açar" diyerek kötü pozisyonda çalışmanın bu eğriliklerin artmasına neden olduğunu belirtti. Ergonomik masa düzenine dikkat etmenin ve düzenli egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyledi.

CİDDİ OMURGA BOZUKLUKLARININ ÖNÜNE GEÇİN

Dr. Sahillioğlu, "Uzun süre masa başında

çalışanlarda kamburluk, omuzlarda çökme ve boyun düzleşmesi sık görülür. Bu kişilerde omuz, boyun, kürek kemiği, bel, kol ve el bileği ağrıları sık görülmektedir" diyen Uzm. Dr. Sahillioğlu, ergonomik düzenlemeler ve düzenli egzersizlerle bu durumun önlenebileceğini belirtti.

EVDE ÇALIŞANLAR İÇİN ÖNERİLER

Evde çalışanların ergonomiye dikkat etmesi gerektiğini vurgulayan Uzm. Dr. Sahillioğlu, şu önerilerde bulundu: "Uygun ergonomiye dikkat etmek, düzenli egzersiz yapmak ve omurgayı koruyucu bir çalışma ortamı yaratmak önemlidir. Ekran yüksekliğinin ayarlanması, bel ve sırt destekli sandalye kullanılması ve düzenli hareket edilmesi gerekiyor."

BİLGİSAYAR OYUNLARI VE DURUŞ BOZUKLUĞU

"Bilgisayar başında uzun süre kötü pozisyonda kalmak boyun düzleşmesi ve kamburluk gibi rahatsızlıkları artırabilir" diyen Uzm. Dr. Sahillioğlu, ergonomi hakkında bilgi sahibi olunması gerektiğini belirtti ve "45 dakikada bir kalkıp 5-10 dakika mola vererek hareket etmek gereklidir" diye sözlerine ekledi.

DURUŞ BOZUKLUĞUNU ÖNLEMELİK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

Uzm. Dr. Sahillioğlu, duruş bozukluğunu önlemek için ofis ve ev ortamının ergonomik olarak düzenlenmesi gerektiğini belirtti. "Uygun kas germe ve esnetme egzersizleri yapmak bu problemlerin

önüne geçebilir" diye bilgilendirdi. Ağrıları devam eden kişilerin hekim muayenesinden geçmeleri gerektiğinin de altını çizdi.

KORSE KULLANIMI VE DURUŞ BOZUKLUĞU

Duruşu düzeltmek için korse önerilmediğini belirten Uzm. Dr. Sahillioğlu, "Amaç kasları güçlendirmek ve eğitmektir. Korse kasları tembelleştirip, uzun vadede hastaya zarar verebilir. Korse sadece kısa süreli, ağrı geçene kadar kullanılabilir" diye uyardı.

BEL AĞRILARINA KARŞI ÖNERİLER

Uzm. Dr. Sahillioğlu, duruş bozukluğundan kaynaklanan bel ağrılarının toplumda çok yaygın olduğunu belirtti ve bel ağrılarının önüne geçmek için önerilerde bulundu: "Öne eğilip ağır bir şey kaldırmak, uzun süre bel desteksiz bir sandalyede çalışmak bel ağrısına neden olabilir. Bel ve sırt destekli sandalye kullanmak önemlidir. Bel ağrısı olan kişiler yan veya sırtüstü yatmalı, yüzüstü yatmaktan kaçınmalıdır" diyen Uzm. Dr. Sahillioğlu, ev işleri ile ilgili ise "bel ve sırt dik olarak süpürge kullanılmalıdır" diyerek uyarıda bulundu.

A COMFORTABLE WORKING ENVIRONMENT WITH EXPERT RECOMMENDATIONS

Dr. Ali Sahillioğlu, Physical Therapy and Rehabilitation Specialist from Istanbul Florence Nightingale Hospital, made suggestions for office workers.

CHRONIC MUSCULOSKELETAL SYSTEM DISORDERS

Stating that posture disorder and low back-neck pain are common especially in office workers, Specialist Dr. Sahillioğlu, "Working sedentary in front of the computer for a long time, increase of working from home, online education, and inactivity result in posture disorders, musculoskeletal pain, and lower back pain," he said. He pointed out that this situation may lead to chronic musculoskeletal disorders and mental disorders in the future. Stating that chronic musculoskeletal disorders manifest themselves with constant pain, Specialist Dr. Sahillioğlu said, "If the patient's pain does not end with the use of medication or exercises, a doctor's examination is necessary. In this way, the cause of the pain and appropriate treatment methods are determined."

DAMAGES OF WORKING IN A BAD POSITION

Specialist Dr. Sahillioğlu said, "In normal posture, there is a slight curvature in the neck, a hump on the back, and a hollow appearance in the low back. Increase or decrease of these curvatures in the spine causes posture disorders," and stated that working in a bad position makes the curvatures increase. He mentioned that it is important to pay attention to ergonomic desk layout and exercise regularly.

PREVENT SERIOUS SPINE DISORDERS

Dr. Sahillioğlu said, "Hunchback, collapsed shoulders, and neck straightening are frequently observed in people who do desk work for a long time. Shoulder, neck, shoulder blade, low back, arm, and wrist pains are common in these people." He expressed that this situation can be prevented with ergonomic arrangements and regular exercises.

RECOMMENDATIONS FOR THOSE WORKING AT HOME

Pointing out that those who work at home should beware of ergonomics, Specialist Dr. Sahillioğlu said, "It is important to pay attention to appropriate ergonomics, exercise regularly, and

create a working environment that protects the spine." He stated that the height of the screen should be adjusted, a chair with lumbar and back support should be used, and regular movements should be performed.

COMPUTER GAMES AND POSTURE DISORDER

Specialist Dr. Sahillioğlu said, "Staying in a bad position in front of the computer for a long time may increase disorders such as neck straightening and hunchback." He expressed that it is necessary to have knowledge about ergonomics and said, "It is necessary to stand and move every 45 minutes by taking a 5-10 minute break."

THINGS TO DO TO PREVENT POSTURE DISORDER

Specialist Dr. Sahillioğlu stated that office and home environments should be arranged ergonomically to prevent posture disorder. "Doing appropriate muscle stretching exercises can prevent these problems," he said. He emphasized that people whose pain continues should undergo a physician's examination.

CORSET USE AND POSTURE DISORDER

Specialist Dr. Sahillioğlu stated that a corset is not recommended to rectify posture and said, "The aim is to strengthen and train the muscles. The corset can harm the patient in the long run by making the muscles lazy. The corset can only be used for a short time until the pain stops."

SUGGESTIONS AGAINST LOWER BACK PAIN

Dr. Sahillioğlu stated that low back pain caused by posture disorder is very common in the society and made suggestions to prevent low back pain: "Leaning forward and lifting something heavy, working in an unsupported chair for a long time can cause low back pain. It is important to use a chair with lumbar and back support. People with low back pain should sleep on their side or back and avoid lying face down. Dr Sahillioğlu warned that "the broom should be used with the waist and back upright" regarding housework.

YOĞUN BAKIM UZMANI DR. GÜLBEN ERGEN YAKARICA:

SAĞLIKLI YAŞ ALMANIN SIRRI LONGEVITY'DE

Yoğun Bakım Uzmanı Dr. Gülben Ergen Yakarica, “Longevity ve Sağlıklı Yaşlanma” üzerine önemli açıklamalarda bulundu. Sağlıklı uzun yaşam anlamına gelen longevity kavramını detaylandıran Uzm. Dr. Yakarica, koruyucu hekimliğin önemine dikkat çekti.

“LONGEVITY, SAĞLIKLI UZUN YAŞAM DEMEKTİR”

Longevity kavramını anlatan Yoğun Bakım Uzmanı Dr. Gülben Ergen Yakarica, sözlerine şöyle devam etti: “Longevity, sağlıklı uzun yaşam demektir. Bu kavram, tedavi edici hekimliğin yanı sıra koruyucu hekimliği de içerir. Hastalık oluşuktan sonra tedavi etmenin ötesinde, hastalık daha oluşmadan neler yapabileceğimizi ve hastalığın oluşmasını nasıl engelleyebileceğimizi kapsayan bir yaklaşım biçimidir.” Sağlıklı yaşlanmanın özünün sadece uzun yaşamak olmadığını belirten Uzm. Dr. Yakarica, “Bedensel, ruhsal ve zihinsel olarak daha kaliteli, sağlıklı ve keyifli vakitler geçirmemiz önemlidir” diye ekledi.

LONGEVITY'DE SUNULAN HİZMETLER

Longevity pratiğinde sundukları hizmetler hakkında bilgi veren Uzm. Dr. Yakarica, “Bütüncül veri toplama, genetik, biyokimyasal, psikolojik yaşam tarzı faktörleri ve aile tıbbi geçmişi gibi unsurları içeren detaylı bir anamnez ve fizik muayene yapıyoruz. Ardından detaylı tetkiklerle ayrıntılı bir değerlendirme sonucunda durum tespiti yapıyoruz” diye aktardı. Ayrıca, hastalığın kök sebeplerini bulduktan sonra bir sağlık planı oluşturduklarını belirten Uzm. Dr. Yakarica, bu planın yaşam tarzı değişiklikleri, fonksiyonel beslenme önerileri ve vitamin-mineral desteklerini kapsadığını ifade etti.



**Uzm. Dr.
Gülben ERGEN
YAKARICA**

**Yoğun Bakım
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi**

*Gülben ERGEN
YAKARICA, M.D.
Intensive Care
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital*

INTENSIVE CARE SPECIALIST
DR. GÜLBEN ERGEN YAKARICA:

“THE SECRET OF HEALTHY AGING IS IN LONGEVITY”

Specialist Dr. Gülben Ergen Yakarica made important statements about “Longevity and Healthy Aging.”

Elaborating on the concept of longevity, which means a healthy long life, Specialist Dr. Yakarica invited attention to the importance of preventive medicine.

“LONGEVITY MEANS HEALTHY LONG LIFE”

Talking about the concept of Longevity, Specialist Dr. Yakarica said, “Longevity means a healthy long life. This concept includes preventive medicine as well as therapeutic medicine. Beyond treating the disease after it occurs, it is a form of approach that covers what we can do before the disease and how we can prevent the disease from occurring.”

Stating that the essence of healthy aging is not only to live a long life, Dr. Yakarica added, “It is important that we have better quality, healthy, and enjoyable times physically, spiritually and mentally.”

“KİŞİYE ÖZEL YAKLAŞIM EN ÖNEMLİ TARAFI”

Longevity pratiğinde yaptıkları işin en önemli tarafının kişiye özel olması olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Yakarica, “Gelecekteki muhtemel sağlık sorunlarını başa gelmeden tahmin edip buna yönelik önlemler almak en önemli tarafıdır.”

SAĞLIKLI VE GENÇ KALMAK İÇİN YAŞAM TARZI FAKTÖRLERİ

Sağlıklı ve uzun bir yaşam için doğru beslenme, kaliteli uyku, düzenli fiziksel egzersiz ve stresten korunmanın önemini vurgulayan Uzm. Dr. Yakarica, şu şekilde aktardı: “İyi bir stres yönetimi, etrafımızdakilerle iyi ilişkiler içinde olmanın, farkındalık ve merhamet

gibi duygulara önem verip bir yaşam amacına sahip olmanın ve doğada daha fazla zaman geçirmenin yaşam süremizi uzattığı gözlemlenmiştir.”

BESLENMENİN ROLÜ VE ÖNERİLER

Beslenmenin kişiye özel olması gerektiğini belirten Uzm. Dr. Yakarica, “Kişisel gıda duyarlılıkları varsa tespit edilmeli ve mevcut hastalıklar da dikkate alınarak bir beslenme planı oluşturulmalıdır. Genel olarak, uzun yaşamak istiyorsak mevsim sebze ve meyvelerini ağırlıklı tüketmeli, bakliyat ve yeterli lif alımına özen göstermeliyiz. Hayvansal proteinleri abartmadan, doymamış yağ açısından zengin zeytinyağı gibi soğuk sıkım yağları hayatımıza almalıyız. En önemlisi ise işlenmiş paketli gıdalardan uzak durmalıyız” diye belirtti.

FİZİKSEL AKTİVİTENİN YAŞLANMA SÜRECİNE ETKİSİ

Fiziksel aktivitenin sadece kilo kontrolü için değil, kemik, kas ve beyin sağlığı için de gerekli olduğunu belirten Uzm. Dr. Yakarica, “Hafta boyunca toplam 150 dakika orta yoğunlukta bir egzersiz, beynin daha fazla oksijenlenmesini sağlayıp bilişsel fonksiyonları geliştirir” diye aktardı. Egzersizin çeşidinin kişiye uygunluğu konusunda ise hekim önerileri doğrultusunda karar verilmesi gerektiğini ifade etti.

ZİHİNSEL VE RUH SAĞLIĞININ ÖNEMİ

Anda kalmanın sağlıklı bir zihin ve ruh sağlığını beraberinde getirdiğini belirten Uzm. Dr. Yakarica, “Anda kaldığımızda hormonlarımız da ona göre sentezlenir. Sürekli geçmişte ya da gelecekte takılı kaldığımızda stres düzeyi yükselecektir. Stres düzeyi yüksek iken vücut kendini onarmaya geçemez. Yeni hobiler edinmek ve yeni şeyler öğrenmek beynimizi zinde tutuyor.”



SERVICES OFFERED AT LONGEVITY

Specialist Dr. Yakarica provided information about the services they offer in longevity practice. “We conduct a detailed anamnesis and physical examination, which includes elements such as holistic data collection, genetic, biochemical, psychological lifestyle factors, and family medical history. We subsequently determine the situation as a result of an elaborated assessment with detailed examinations,” she said. Additionally, Specialist Dr. Yakarica stated that they also create a health plan after finding the root causes of the disease and the plan includes lifestyle changes, functional nutrition recommendations, and vitamin-mineral supplements.

“PERSONALIZED APPROACH IS ITS MOST IMPORTANT PART”

Specialist Dr. Yakarica pointed out that the most important aspect of the work they do in Longevity practice is that it is personalized and said, “The most important aspect is to predict possible future health

problems before they emerge and take precautions against them.”

LIFESTYLE FACTORS TO STAY HEALTHY AND YOUNG

Specialist Dr. Yakarica highlighted the importance of proper nutrition, quality sleep, regular physical exercise, and protection from stress for a healthy and long life. She said, “It has been

observed that good stress management, having good relationships with those around us, having a life purpose by attaching importance to emotions such as awareness and compassion, and spending more time in nature extend our lifespan.”

THE ROLE OF NUTRITION AND RECOMMENDATIONS

Stating that nutrition should be personalized, Specialist Dr. Yakarica said, “If there are personal food sensitivities, they should be determined and a nutrition plan should be created by taking into account existing diseases. In general, if we want to live a long life, we should consume mainly seasonal vegetables and fruits, and pay attention to the intake of legumes and adequate fiber. Without exaggerating animal proteins, we should include cold-pressed oils such as olive oil, which is rich in unsaturated fat, into our lives. Most importantly, we should stay away from processed packaged foods.”



THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE AGING PROCESS

Stating that physical activity is necessary for not only weight control, but also bone, muscle, and brain health, Dr. Yakarica said, “A total of 150 minutes of moderate-intensity exercise during the week provides more oxygenation of the brain and improves cognitive functions.” She expressed that the suitability of the type of exercise for the person should be decided on in line with the recommendations of the physician.

THE IMPORTANCE OF MENTAL AND SPIRITUAL HEALTH

Stating that staying in the moment brings along a healthy mind and mental health, Dr. Yakarica said, “When we stay in the moment, our hormones are synthesized accordingly. When we are constantly stuck in the past or future, the stress level will rise. When the stress level is high, the body cannot start repairing itself.” She underlined that acquiring new hobbies and learning new things keep our brains fit.

MODERN TIBBIN GÜCÜ: GELİŞEN SAĞLIK TEKNOLOJİLERİ VE ETKİN TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Sağlık teknolojilerindeki yenilikler, hastalıkların erken teşhis ve tedavisinde devrim yaratıyor. Tek seansta tüm vücut MR ile hastalıkların saptanmasından, tiroit nodüllerine ablasyon yöntemi ile etkili çözümler sunulmasına kadar modern tıbbın sunduğu imkanları keşfedin. Uzman doktorların görüşleri ve en son teknolojik gelişmelerle sağlığınızı korumanın yollarını öğrenin.

TÜM VÜCUT MR İLE TEPEDEN TIRNAĞA TEK SEFERDE TÜM HASTALIKLAR SAPTANIYOR

Sağlık teknolojilerindeki gelişmelerle hastalık bulgularına erişim kolaylaştı. Hastalıkların görülme sıklığındaki artışın en önemli nedenlerinden biri olarak, daha sık teknolojik gelişmelerden faydalanılması ve sağlıktaki teknolojik gelişmelere erişilebilirliğin kolaylaşması gösteriliyor. Birçok tarama testi sayesinde erken evrede hastalıkların saptanması ve önlenmesi mümkün. Yeni görüntüleme sistemlerinden biri olan tüm vücut MR ile tek seansta tüm hastalıklar saptanıyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Radyoloji Uzmanı, Prof. Dr. Nagihan İnan Gürcan, tek seansta tek sistemle tüm vücut taramasının nasıl mümkün olduğunu anlattı.

BAŞTAN AYAĞA KADAR GÖRÜNTÜLEME SAĞLIYOR

Prof. Dr. Gürcan, "Tüm vücut MR (manyetik rezonans görüntüleme), tek bir tarama seansında vücudun iç yapılarının baştan ayağa kadar ayrıntılı görüntülenmesini sağlar. Günümüzde, gelişen teknoloji sayesinde tek seansta tüm vücut için MR görüntüleri elde edilebiliyor" diye aktardı.

RADYASYONA HİÇ MARUZ KALINMIYOR

Prof. Dr. Gürcan, "MR, güçlü bir manyetik alan ve radyo dalgaları kullanarak vücudun iç yapılarının ayrıntılı görüntülerini oluşturur. Bilgisayarlı tomografi (BT) ve PET taramalarının aksine vücudunuza zarar verebilecek radyasyona maruz kalmazsınız" diye ekledi. Bu sistemin özellikle çocuklar ve genç erişkinler için uygun olduğunu belirtti.



**Prof. Dr.
Nagihan İNAN
GÜRCAN**

**Radyoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Prof. Nagihan İNAN
GÜRCAN, M.D.
Radiology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

THE POWER OF MODERN MEDICINE:
**DEVELOPING
HEALTH
TECHNOLOGIES
AND EFFECTIVE
TREATMENT
METHODS**

Innovations in health technologies are revolutionizing the early diagnosis and treatment of diseases. Discover the possibilities offered by modern medicine, from detecting diseases with whole body MR in a single session to providing effective solutions to thyroid nodules with ablation method. Learn how to safeguard your health with the views of specialist doctors and the latest technological developments.

WITH WHOLE-BODY MR, ALL DISEASES ARE DETECTED FROM HEAD TO TOE AT ONCE

With the developments in health technologies, access to disease findings has become easier. One of the most important reasons for the increase in frequency of encountering diseases is the more frequent use of technological developments and the easier accessibility of them in the health sector. Thanks to many screening tests, it is possible to detect and prevent diseases at an early stage. With whole body MR, which is one of the new imaging systems, all diseases are detected in a single session. Prof. Dr. Nagihan İnan Gürcan, Radiology Specialist from İstanbul Florence Nightingale Hospital, explained how whole body screening is possible with a single system in a single session.

PROVIDES IMAGING FROM HEAD TO TOE

Prof. Dr. Gürcan said, "Whole body MR (magnetic resonance imaging) provides detailed imaging of the body's internal structures from head to toe in a single screening session. Today, thanks to developing technology, MR images for the whole body can be obtained in a single session."

NO EXPOSURE TO RADIATION AT ALL

"MR creates detailed images of the body's internal structures using a strong magnetic field and radio waves. Unlike computed tomography (CT) and PET scans, you will not be exposed to radiation that may harm your body," Prof. Dr. Gürcan added. She stated that this system is particularly suitable for children and young adults.

İŞLEM BU KURALLARI KAPSIYOR

Prof. Dr. Gürcan, “Tüm vücut MR taraması öncesi hasta, metal içermeyen kıyafet ya da hasta önlüğü giymelidir. Kapalı alan korkusu olan, metalik implantı olan ve MR uyumlu olmayan kalp pili takılan hastalar MR’a girmemelidir” uyarısında bulundu.

YAKLAŞIK 1 SAATTE TAMAMLANIYOR

İnceleme süreci hakkında bilgiler veren Prof. Dr. Gürcan, şu ifadelerle yer verdi: “İnceleme genellikle 50 dakika ile 1 saat sürer. Bu süre içerisinde hastanın beyinden başlayarak ayak bileğine kadar, vücudun farklı bölgelerinden ardışık MR görüntüleri elde edilir.”

HASTALIK BULGULARI OLUŞMADAN VE TUMÖR YAYILMADAN BİLGİ ALINIYOR

“Tek bir görüntüleme seansında tüm vücut görüntülendiğinden, olası kanser odağı, iyi huylu kitle, enfeksiyon ve inflamasyon gibi durumların erken tespiti mümkün olur. Bu yöntem, hastalığın evreleme ve tedavi planlanmasında önemli bilgiler sağlar” diyen Prof. Dr. Gürcan, yöntemin teşhis ve tedavi planlamasındaki önemine değindi.

TEK SEANSTA TEK İŞLEMLE CHECK-UP FIRSATI SUNUYOR

“Tüm vücut MR’nin en önemli kullanım alanlarından biri de rutin check-up kapsamına eklenmesidir. Kanser riski yüksek

ya da endişesi olan kişilerde bu yöntemle vücuttaki tümörler büyümeden ve yayılmadan erken dönemde teşhis edilebilir. Özellikle ailesinde kanser öyküsü olanlar için oldukça faydalıdır” şeklinde konuşan Prof. Dr. Gürcan, bu yöntemin check-up programlarındaki yerini ve önemini vurguladı.

Prof. Dr. Nagihan İnan Gürcan, tüm vücut MR taramasının potansiyel faydaları göz önünde bulundurulduğunda, birçok kurumda rutin check-up programlarında önerildiğini belirtti. “Özellikle vücuttaki kanseri erken saptamaya yönelik görüntülere kontrast madde ile eklenen görüntülerle damarlara ait patolojiler de saptanabilir. Tüm vücut MR, rutin check-up uygulamaları ile beraber her yıl tekrarlanabilir” diyerek sözlerini tamamladı.

**THE PROCESS INCLUDES THESE RULES**

Prof. Dr. Gürcan warned: “Before the whole body MR scan, the patient should wear metal-free clothing or a patient apron. Patients with claustrophobia, metallic implants, and pacemakers that are not MR compatible should not enter MR.”

COMPLETED IN APPROXIMATELY 1 HOUR

Providing information about the review process, Prof. Dr. Gürcan said, “The examination usually

takes 50 minutes to 1 hour. During this time, consecutive MR images are obtained from different parts of the patient’s body, from the brain to the ankle.”

INFORMATION IS RECEIVED BEFORE DISEASE SYMPTOMS OCCUR AND TUMOR SPREADS

“As the whole body is imaged in a single imaging session, early detection of conditions such as possible cancer focus, benign mass, infection, and inflammation is possible. This method provides important information in the staging and treatment planning of the disease,” Prof. Dr. Gürcan, said

and mentioned the importance of the method in diagnosis and treatment planning.

OFFERING CHECK-UP OPPORTUNITY WITH ONE OPERATION IN ONE SESSION

Prof. Dr. Gürcan emphasized the place and importance of this method in check-up programs saying, “One of the most important uses of whole body MR is that it is incorporated in the scope of routine check-ups. With this method, tumors in the body can be diagnosed at an early stage before they grow and spread in people with a high risk

of cancer or with concerns. It is especially useful for those with a family history of cancer.”

Prof. Dr. Nagihan İnan Gürcan expressed that considering the potential benefits of whole body MR scanning, it is recommended in routine check-up programs in many institutions. She concluded her words by saying, “Vascular pathologies can also be detected by adding images with contrast material to images oriented to early detection of cancer in the body. Whole body MR can be repeated every year alongside routine check-up applications.”



ABLASYON YÖNTEMİ İLE TİROİT NODÜLLERİNE ETKİLİ ÇÖZÜM

Uzman Dr. Fatih Karagüzel, ablasyon yönteminin tiroit nodüllerinde nasıl etkili sonuçlar verdiğini, diğer tedavi yöntemlerine göre avantajlarını ve hastaların bu tedavi öncesi ve sonrasında nelere dikkat etmeleri gerektiğini ayrıntılarıyla açıkladı.

ABLASYON YÖNTEMİ NEDİR VE HANGİ DURUMLARDA KULLANILIR?

Ablasyon yönteminin birkaç alt tipi olduğunu belirten Uzm. Dr. Fatih Karagüzel, şu ifadeleri kullandı: “Ablasyon dediğimiz yöntem aslında birkaç farklı alt tipe sahip. Mikrodalga ablasyon ve radyo frekans ablasyon gibi farklı türleri var. Bu yöntem son dönemde özellikle popüler olmaya başladı. Hem radyoloji hem de kardiyoloji gibi branşlarda kullanılmaya başlandı.” Ablasyon yönteminin tiroit nodüllerinden meme lezyonlarına, karaciğer metastazlarından kemik tümörlerine kadar birçok alanda etkili olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Karagüzel, “Son dönemde ablasyon yöntemini vücudun birçok farklı hastalığında tedavi amacıyla kullanıyoruz” diye ekledi.

HANGİ KANSER TÜRLERİNDE DAHA ETKİLİ?

Son dönemde tiroit nodüllerinin oldukça yaygın olduğuna dikkat çeken Uzm. Dr. Karagüzel, “Ultrasonografik işlemlerde birçok hastamıza tiroit nodül teşhisi koyuyoruz. Bunların iyi huylu olanları, kötü huylu olanları olabiliyor” diye belirtti. Kötü huylu nodüller için klasik cerrahi yöntemlerinin daha uygun olduğunu, ancak iyi huylu nodüllerde ablasyon yönteminin etkili olduğunu ifade etti.

ABLASYON İŞLEMİ NASIL GERÇEKLEŞTİRİLİR?

Uzm. Dr. Karagüzel, ablasyon işleminin ultrason eşliğinde yapılan bir işlem olduğunu belirterek, “Hastalarımızı genel anestezi altına almıyoruz, hatta işlem yaparken konuşmasını istiyoruz. Bu işlem tiroit biyopsisine benzeyen bir işlem” olduğunu altını çizdi. İşlemin detaylarını da şu şekilde anlattı: “Öncelikle işlem yapılan bölge lokal olarak uyuşturuyoruz. Akabinde hafif bir kesi yaparak ablasyon iğnesini tiroit nodülünün içine ultrason

eşliğinde yerleştirdikten sonra cihazda belli bir derecede ısı uyguluyoruz ve bu şekilde tiroit nodülünü yakıyoruz.”

DİĞER TEDAVİ YÖNTEMLERİNE GÖRE AVANTAJLARI

Ablasyon yönteminin en büyük avantajlarından birinin tiroit bezinin korunması olduğunu belirten Uzm. Dr. Karagüzel, “Tiroit bezine cerrahi uygulandığı zaman hasta ömür boyu dışarıdan tiroit hormonunu almak zorunda kalıyor. Ablasyon yöntemiyle ise bu gereklilik ortadan kalkıyor” diye belirtti. Ayrıca kozmetik açıdan da avantaj sağladığını vurgulayan Uzm. Dr. Karagüzel, “Cerrahi iz kalmıyor ve işlem sonrası komplikasyon oranı çok daha az, hatta sıfıra yakın” diye ekledi.

ABLASYON YÖNTEMİNİN BAŞARISI VE YAN ETKİLERİ

Doğru teknikle ve doğru hastaya uygulandığında ablasyon yönteminin oldukça başarılı olduğunu belirten Uzm. Dr. Karagüzel, “Ortalama 3-4 aylık süreçte nodüllerde yüzde 20-30, 6 aylık süreçte yüzde 40-50, 1 yılın sonunda ise yüzde 85-90 oranında küçülme sağlanıyor” diyen Uzm. Dr. Karagüzel, yan etkiler hakkında ise şu şekilde konuştu: “İşlem sonrasında bir miktar ödem olabiliyor, bazen cilt altı kızarıklıklar olabiliyor ama yeni yöntemlerle bu sifıra yakın.”

ABLASYON YÖNTEMİNİN GELECEĞİ VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Ablasyon yönteminin geleceği hakkında olumlu görüşler belirten Uzm. Dr. Karagüzel, “Bu yöntemle ameliyatsız bir şekilde tiroit nodüllerinden 15-20 dakikalık bir işlemle kurtulmak mümkün” diye ifade etti ve hastaların işlem öncesinde ve sonrasında dikkat etmeleri gereken hususları da açıkladı: “İşlem sonrası 1-2 saat işlem yapılan bölgeye buz uyguluyoruz ve hastaların verilen ilaçları kullanmasını istiyoruz.”

ABLASYON YÖNTEMİNİN KULLANILDIĞI ALANLAR

■ KARDİYOLOJİ

- Atrial Fibrilasyon (AF) Tedavisi
- Başarı Oranı: Yaklaşık %70-80.

- Ventriküler Taşikardi (VT) Tedavisi
- Başarı Oranı: %60-80.

■ ONKOLOJİ

- Karaciğer Tümörleri
- Başarı Oranı: %60-90.

- Akciğer Tümörleri
- Başarı Oranı: %50-85.

- Prostat Kanseri
- Başarı Oranı: %70-90.

■ DERMATOLOJİ

- Cilt Lezyonları ve Siğiller
- Başarı Oranı: %90-95.

■ GASTROENTEROLOJİ

- Barrett Özofagusu
- Başarı Oranı: %80-90.

■ DİĞER HASTALIKLAR

- Tiroit Tümörleri
- Meme Tümörleri

AREAS WHERE THE ABLATION METHOD IS USED

■ CARDIOLOGY

- Atrial Fibrillation (AF) Treatment
- Success Rate: Approximately 70-80%.

- Ventricular Tachycardia (VT) Treatment
- Success Rate: 60-80%.

■ ONCOLOGICAL

- Liver Tumors
- Success Rate: 60-90%.

- Lung Tumors
- Success Rate: 50-85%.

- Prostate Cancer
- Success Rate: 70-90%.

■ DERMATOLOGY

- Skin Lesions and Warts
- Success Rate: 90-95%.

■ GASTROENTEROLOGY

- Barrett's Esophagus
- Success Rate: 80-90%.

■ OTHER DISEASES

- Thyroid Tumors
- Breast Tumors

EFFECTIVE SOLUTION TO THYROID NODULES WITH THE ABLATION METHOD

Specialist Dr. Fatih Karagüzel explained in detail how the ablation method provides effective results in thyroid nodules, its advantages over other treatment methods, and what patients must pay attention to before and after the treatment.

WHAT IS THE ABLATION METHOD AND IN WHICH SITUATIONS IS IT USED?

Specialist Dr. Fatih Karagüzel specifies that there are several subtypes of the ablation method: “The method we call ablation is actually a method with several different subtypes. It has different sub-methods such as microwave ablation and radio frequency ablation. This is a method that has become popular especially recently. It started to be used in other branches like radiology and cardiology as well.” Underlining that the ablation method is effective in many areas from thyroid nodules to breast lesions, from liver metastases to bone tumors, Specialist Dr. Karagüzel said, “Recently, we have been using the ablation method for the treatment of many different diseases of the body. I would like to talk particularly about thyroid nodule ablation today.”

IN WHICH CANCER TYPES IS IT MORE EFFECTIVE?

Pointing out that thyroid nodules have been quite common recently, Specialist Dr. Karagüzel said, “We diagnose many of our patients with thyroid nodules, particularly in ultrasonographic processes. These can be benign ones and malignant ones.” He expressed that classical surgical methods are more suitable for malignant nodules, but the ablation method is effective in benign nodules.

HOW IS THE ABLATION OPERATION PERFORMED?

Specialist Dr. Karagüzel stated that the ablation process is an operation performed under ultrasound and said, “We do not put our patients under general anesthesia, we even ask them to talk while performing the operation. This process is similar to a thyroid biopsy.” He explained the details of the process as follows: “First, we anesthetize that area locally. After making a slight incision

in that area and placing the ablation needle into the thyroid nodule under ultrasound, we apply a certain degree of heat on the device and burn the thyroid nodule in that way.”

ITS ADVANTAGES COMPARED TO OTHER TREATMENT METHODS

Stating that one of the biggest advantages of the ablation method is the protection of the thyroid gland, Specialist Dr. Karagüzel said, “When surgery is applied to the thyroid gland, the patient has to take the thyroid hormone from the outside for life. With the ablation method, this necessity is eliminated.” He also underlined that it provides a cosmetic advantage: “No surgical scar is left and the postoperative complication rate is much less, even close to zero.”

SUCCESS AND ADVERSE EFFECTS OF THE ABLATION METHOD

Specifying that the ablation method is highly successful when applied to the right patient with the right technique, Specialist Dr. Karagüzel said, “On average, 20-30 percent reduction in nodules is achieved in 3-4 months, 40-50 percent in 6 months, and 85-90 percent at the end of a year.” Regarding the adverse effects, he added, “There may be some edema after the process, sometimes there may be subcutaneous redness, but with the new methods, this is second to none.”

THE FUTURE OF THE ABLATION METHOD AND THINGS TO CONSIDER

Expressing positive opinions about the future of the ablation method, Specialist Dr. Karagüzel said, “With this method, it is possible to get rid of thyroid nodules without surgery in a 15-20 minute operation.” He also explained the issues that patients must pay attention to before and after the process. “We apply ice to that area for one to two hours after the operation and ask the patients to use the prescribed medications,” he said.



Uzm. Dr. Fatih KARAGÜZEL

Radyoloji
Ataşehir Florence
Nightingale Hastanesi

Fatih KARAGÜZEL,
M.D.
Radiology
Ataşehir Florence
Nightingale Hospital

KANSER TEDAVİSİNDE RADYOTERAPİNİN GÜCÜ

Radyoterapi, kanser tedavisinde nasıl bir rol oynuyor? Teknolojik yenilikler tedavi sürecini nasıl etkiliyor? Prof. Dr. Şefik İğdem, radyoterapinin kanser tedavisindeki önemini ve gelecekteki gelişmeleri anlatıyor.



Prof. Dr. Şefik İĞDEM

Radyasyon Onkolojisi
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi

Prof. Şefik İĞDEM,
M.D.
Radiation Oncology
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital

PSİKOLOJİK VE DUYGUSAL DESTEK

Radyoterapi alan hastaların psikolojik desteğe ihtiyaç duyduklarını belirten Prof. Dr. İğdem, "Hastaları gerek olursa psikiyatristlere veya hastanemizin psikoloji departmanına yönlendiriyoruz" diye bilgilendirdi.

PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL SUPPORT

Prof. Dr. İğdem expressed that patients receiving radiotherapy need psychological support and said, "if necessary, we refer patients to psychiatrists or the psychology department of our hospital."

Radyoterapi, kanser tedavisinde hayati bir rol oynuyor. Hücre ve DNA düzeyinde etkili olan bu tedavi yönteminin, kanser hücresinin çoğalmasını engelleyerek kanseri yok ettiğinin altını çizen Prof. Dr. Şefik İğdem, radyoterapinin tüm kanser türlerinde kullanıldığını belirterek, "Kimi zaman tümörü yok etmek için küratif amaçla, kimi zaman ameliyat sonrası mikroskobik hastalığı ortadan kaldırmak için kullanıyoruz. Ayrıca, hastanın şikayetlerini hafifletmek amacıyla da uygulanıyor" diye aktardı. Son yıllarda radyoterapi teknolojisinde büyük ilerlemeler kaydedildiğini, bilgisayar ve görüntüleme teknolojilerindeki gelişmeler sayesinde tümörü daha iyi lokalize edebildiklerini belirten Prof. Dr. İğdem, "Stereotaktik vücut radyoterapisi ile küçük tümörlere odaklanarak çok yüksek dozlar verebiliyoruz. Bu teknik, özellikle erken evre prostat, akciğer,

karaciğer ve böbrek kanserlerinde cerrahiye benzer sonuçlar elde etmemizi sağladı" diye ekledi.

RADYOTERAPİ VE DİĞER TEDAVİ YÖNTEMLERİNİN BİRLİKTE KULLANIMI

Radyoterapi, cerrahi ve kemoterapi ile birlikte kullanılabilen bir tedavi yöntemidir. Radyoterapinin lokal bir tedavi olduğunu ve sadece uygulandığı bölgeye etki ettiğini belirten Prof. Dr. İğdem, sözlerine şu şekilde devam etti: "Kemoterapi ise sistemik bir tedavi olup, tüm vücutta yayılır. Radyoterapiye bağlı yan etkiler, uygulandığı bölgeye göre değişir."

KARŞILAŞILAN YAN ETKİLER

"Radyoterapinin yan etkileri tedavi sonrasında genellikle geriler. Ancak bazı geç ortaya çıkan yan etkiler de bulunmaktadır" diyen Prof. Dr. İğdem, "Tedavi bittikten sonra vücut kendini toparlar, iyileşme süreci başlar ve yan etkiler genellikle bir ay içinde geriler. Fakat radyasyon tarafından

RADIO THERAPY IN CANCER TREATMENT

What role does radiotherapy play in cancer treatment? How do technological innovations affect the treatment process? Prof. Dr. Şefik İğdem talks about the importance of radiotherapy in cancer treatment and future developments.

Radiotherapy plays a vital part in cancer treatment. Prof. Dr. Şefik İğdem pointed out that this treatment method, which is effective at the cell and DNA level, destroys cancer by preventing the proliferation of cancer cells and stated that radiotherapy is used in all types of cancer. "Sometimes we use it for curative purposes to destroy the tumor, and sometimes to eliminate microscopic disease after surgery. It is also applied to mitigate the patient's complaints," he said. Great advances took place in radiotherapy technology in recent years. Thanks to advances in computer and imaging technologies, we can better localize the tumor. Prof. Dr. İğdem added, "With stereotactic body radiotherapy, we can give very high doses by focusing on small tumors. This technique allowed us to achieve results similar to surgery, particularly in early stage prostate, lung, liver, and kidney cancers."

COMBINED USE OF RADIO THERAPY AND OTHER TREATMENT METHODS

Radiotherapy is a treatment method that can be used together with surgery and chemotherapy. Prof. Dr. İğdem stated that radiotherapy is a local treatment and only affects the area where it is applied, and said, "Chemotherapy is a systemic treatment and spreads throughout the body. Side effects caused

by radiotherapy vary depending on the area where it is applied."

SIDE EFFECTS ENCOUNTERED DURING RADIO THERAPY

Side effects of radiotherapy usually regress after treatment. However, there are also some side effects emerging later on. "After the treatment is completed, the body recovers, the healing process starts, and the side effects usually regress within a month. However, if the damage caused by radiation cannot be repaired by the body, serious side effects may occur in the treated area years later," Prof. Dr. İğdem warned.

THINGS TO PAY ATTENTION DURING THE TREATMENT PROCESS

It is important for patients having radiotherapy treatment to pay attention to their doctors' warnings. They need to be checked by a radiation oncologist every week. Prof. Dr. İğdem said, "It is very important for patients to understand the treatment process well and to consult a doctor when necessary." Special precautions are taken in the treatment of minor patients. Mentioning that radiotherapy may affect tissue and organ development in children, Prof. Dr. İğdem said, "There is a risk of developing a second cancer after a long period of radiotherapy-related treatment. Therefore, children and their families must be informed and follow-up

must continue throughout life."

CORRECT DOSE ADJUSTMENT AND DURATION OF TREATMENT

Radiotherapy treatment is planned in three dimensions. Prof. Dr. İğdem said, "Target volumes and organs at risk are determined in the images taken with tomography, and it is ensured that in the plans made by radiation physicists, the target receives the desired high dose and that the surrounding healthy organs at risk remain at the dose they can tolerate, and the treatment is started. Radiotherapy treatments usually last 10-15 minutes a day."

MODERN DEVICES AND TECHNIQUES

Modern devices used in radiotherapy centers increase the success of treatment. Prof. Dr. İğdem said, "We apply image-guided radiotherapy with Truebeam STX and Halcyon devices. With these devices, it is possible to focus on the treatment area by monitoring tumor movement." Advances in imaging technologies also have an impact in the field of radiotherapy. Prof. Dr. İğdem conveyed future developments by saying, "MR-Linacs have started to be used in our country. Proton treatment is on the agenda abroad and is expected to reduce the possibility of side effects. The application of proton treatment is increasing, especially in pediatric patients."

yapılan hasar vücut tarafından onarılamazsa yıllar sonra tedavi edilen bölgede ciddi yan etkiler ortaya çıkabilir" uyarısında bulundu.

TEDAVİ SÜRECİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

"Radyoterapi tedavisi gören hastaların doktorlarının uyarılarına dikkat etmeleri önemlidir. Her hafta radyasyon onkoloğu tarafından kontrol edilmeleri gerekmektedir" diye belirten Prof. Dr. İğdem, "Hastaların tedavi sürecini iyi anlamaları ve gerektiğinde doktora başvurmaları çok önemli" olduğunu aktardı. Çocuk hastaların tedavisinde

özel önlemler alınmaktadır. Radyoterapinin çocuklarda doku ve organ gelişimini etkileyebileceğini belirten Prof. Dr. İğdem, "Radyoterapiye bağlı tedaviden uzun bir dönem sonra ikinci bir kanser gelişme riski bulunuyor. Bu nedenle çocuklar ve aileleri bilgilendirilmeli ve takip hayat boyu devam etmelidir" diye ekledi.

DOĞRU DOZ AYARLAMASI VE TEDAVİ SÜRESİ

Radyoterapi tedavisinin üç boyutlu olarak planlandığını ifade eden Prof. Dr. İğdem, şöyle devam etti: "Tomografi ile alınan görüntülerde

hedef volümler ve risk altındaki organlar belirlenir ve radyasyon fizikçileri tarafından yapılan planlarda hedefin istenilen yüksek dozu alması, etraftaki risk altındaki sağlıklı organların da tolere edebilecekleri dozda kalmaları sağlanır ve tedavi başlatılır. Radyoterapi tedavileri genellikle günde 10-15 dakika sürer."

MODERN CİHAZLAR VE TEKNİKLER

Radyoterapi merkezlerinde kullanılan modern cihazların tedavi başarısını artırdığını söyleyen Prof. Dr. İğdem, "Truebeam STX ve Halcyon

cihazları ile görüntü rehberliğinde radyoterapi uyguluyoruz. Bu cihazlar ile tümör hareketi monitorize edilerek tedavi bölgesine odaklanmak mümkün oluyor" diye belirtti. Görüntüleme teknolojilerindeki ilerlemeler radyoterapi alanında da etkisini göstermektedir. Prof. Dr. İğdem, "Ülkemizde MR-Linac'lar kullanılmaya başlandı. Proton tedavisi ise yurt dışında gündemde ve yan etki olasılığını azaltması bekleniyor. Özellikle pediatrik hastalarda proton tedavisi uygulaması artıyor" diyerek gelecekteki gelişmeleri aktardı.

SİNDİRİM VE KARACİĞER SAĞLIĞI: UZMANLARDAN DEĞERLİ BİLGİLER

Florence Nightingale Hastaneleri'nden gastroenteroloji uzmanları, sindirim sistemi ve karaciğer sağlığını korumanız için hayati bilgiler sunuyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Gastroenteroloji Uzmanı Dr. Şencan Acar, çölyak hastalığının tanımı, belirtileri, teşhisi ve beslenme kuralları hakkında kapsamlı bilgiler verirken, Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi'nden Gastroenteroloji ve Hepatoloji Uzmanı Dr. Reşat Memişoğlu, karaciğer sağlığını korumanın 20 önemli kuralını açıklıyor. Glüten içermeyen beslenme ve karaciğer sağlığını iyileştiren yaşam tarzı önerileriyle ilgili detaylı bilgileri bu yazılarda bulabilirsiniz.

ÇÖLYAK HASTALIĞININ TANIMI, TEŞHİSİ VE BESLENME KURALLARI

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Gastroenteroloji Uzmanı Dr. Şencan Acar, çölyak hastalığının tanımı, belirtileri, teşhisi ve beslenme kuralları hakkında önemli bilgiler paylaşıyor. Hastaların yaşam boyu glüten içermeyen ürünler tüketmeleri gerektiğini vurguluyor. “Çölyak hastalığı; glüten adı verilen bir proteine karşı gelişen, besinlerin ince bağırsaktan emilmesinde bozulmaya yol açan, otoimmün dediğimiz vücuttaki bağışıklık sisteminin kendi dokularını tanımasındaki kusur nedeniyle kendi dokusunda hasarlanmalara yol açmasına neden olan bir hastalık grubu içerisinde yer alan, bir nevi alerjik reaksiyondur” açıklamasında bulunan Uzm. Dr. Acar, hastalığın genetik eğilimi olan bireylerde, belirli tetikleyici ve çevresel faktörlerle

birlikte geliştiğini belirtti. Belirtiler hakkında bilgi veren Uzm. Dr. Acar, şu konulara değindi: “Belirti vermeyebilir. Bu durumda hastalığa ‘Sessiz Çölyak Hastalığı’ denilir. Belirti gelişenlerde genellikle uzun süreli ishal, bol hacimli ve yağlı dışkılama görülür. Ayrıca karın ağrısı, karın şişliği, aşırı gaz, kilo kaybı, karaciğer testlerinde yükseklik, karaciğer yağlanması, cilt döküntüleri, kansızlık, kemik erimesi, kısırlık, çocukluk döneminde büyüme-gelişme geriliği görülebilir.” Hastalığın teşhisi ve tedavisi hakkında bilgilendiren Uzm. Dr. Acar, tanının çeşitli kan testleri ve endoskopi ile biyopsi alınarak konulduğunu belirtti. “Çölyak hastalığı için yapılan testler nelerdir?” sorusuna ise “Anti-endomisyum Ig A, Anti-doku transglutaminaz Ig A/Ig G, Anti-gliadin Ig A/Ig G, Total Ig A bakılabilir” yanıtını verdi.

ÇÖLYAK HASTALARININ TÜKETMEMESİ GEREKEN BESİNLER NELERDİR?

Çölyak hastalarının yaşam boyu glütensiz bir diyet sürdürmeleri gerektiğini vurgulayan Uzm. Dr. Acar, bu diyete yaşam boyu hassasiyetle uyulması gerektiğinin altını çiziyor. Kaçınılması gereken besinler konusunda detaylı bilgiler veren Uzm. Dr. Acar, soya sosu gibi ürünlerin eser miktarda bile buğday proteini içerebileceğine değindi. Saf damıtılmış sirke glüten içermezken, malt sirkenin glüten içerdiğini de ekledi. Çoğu içeceğin glüten içermediğini belirtirken, buğday ve arpa ile yapılan içeceklerin doğası gereği glüten içerdiğini ifade etti.

DIGESTION AND LIVER HEALTH: VALUABLE INFORMATION FROM EXPERTS

Gastroenterology specialists from Florence Nightingale Hospitals offer vital information to keep your digestive system and liver healthy. Dr. Şencan Acar, Gastroenterology Specialist from Istanbul Florence Nightingale Hospital, provides comprehensive information about the definition, symptoms, diagnosis, and nutritional rules of celiac disease, while Dr. Reşat Memişoğlu, Gastroenterology and Hepatology Specialist from Gayrettepe Florence Nightingale Hospital, explains 20 important rules to protect liver health. You can find detailed information about gluten-free diet and lifestyle recommendations that improve liver health in these articles.

“Celiac disease is a kind of allergic reaction that develops against a protein called gluten, causes deterioration in the absorption of nutrients from the small intestine, and poses damage to its own tissue due to the defect in the immune system in the body, which we call autoimmune, in recognizing its own tissues,” Dr. Acar said and expressed that the disease develops in individuals with a genetic tendency, together with certain triggering and environmental factors. Talking about the symptoms, Specialist Dr. Acar said, “It may not have symptoms. In this case, the disease is called ‘Silent Celiac Disease.’ In those who develop symptoms, usually long-term diarrhea and voluminous and fatty defecation are observed. In addition, abdominal pain, abdominal bloating, excessive gas, weight loss, high liver test results, fatty liver, skin rashes, anemia, osteoporosis, infertility, and, in childhood, growth and development retardation may occur.” Providing information about the diagnosis and treatment of the disease, Specialist Dr. Acar stated that the disease is diagnosed by taking various blood tests, endoscopy, and biopsy. To the question “What are the tests conducted for celiac disease?” he replied, “Anti-endomysium Ig A, Anti-tissue transglutaminase Ig A/Ig G, Anti-gliadin Ig A/Ig G, and Total Ig A can be checked.”

“WHAT ARE THE FOODS THAT CELIAC PATIENTS MUST NOT CONSUME?”

Emphasising that celiac patients should maintain a lifelong gluten-free diet, Dr. Acar underlines that this diet should be followed sensitively throughout life. Giving detailed information about the foods to be avoided, Dr. Acar mentioned that products such as soy sauce may contain even trace amounts of wheat protein. He added that while pure distilled vinegar does not contain gluten, malt vinegar contains gluten. He stated that while most beverages do not contain gluten, beverages made with wheat and barley contain gluten by nature.



Uzm. Dr. Şencan ACAR

Gastroenteroloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Şencan ACAR,
M.D.
Gastroenterology
Istanbul Florence
Nightingale Hospital

KARACİĞERİNİZ İÇİN 20 HAYATİ KURAL

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi'nden Gastroenteroloji ve Hepatoloji Uzmanı Dr. Reşat Memişoğlu, karaciğer sağlığını korumanın 20 önemli kuralını açıklıyor. İdeal kiloyu korumaktan, sağlıklı beslenmeye, alkol tüketiminden hijyene kadar her şeyi içeren bu önerileri mutlaka gözden geçirin!



Uzm. Dr. Reşat MEMİŞOĞLU

Gastroenteroloji ve Hepatoloji
Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi

Reşat MEMİŞOĞLU,
M.D.
Gastroenterology and Hepatology
Gayrettepe Florence Nightingale Hospital

Uzm. Dr. Memişoğlu, Karaciğer sağlığını korumak için uzak durulması gerekenleri 10 adımda paylaştı.

1. Alkolü, az miktarda olsa bile asla kullanmayın.
2. Sigaradan uzak durun.
3. Korunmasız cinsel ilişkiden kaçınin.
4. Moda diyetlere kanmayın.
5. Sağlıksız içecek ve atıştırmalıklara dur deyin.
6. Kişisel eşyalarınızı paylaşmayın.
7. Karaciğer detokslarına kanmayın.
8. Gazlı spreylere dikkat edin.
9. Enfeksiyonlara maruz kalmayın.
10. Stresten kaçınin.

Specialist Dr. Memişoğlu shared what to avoid to protect your liver health in 10 steps.

1. Never drink alcohol, even in small amounts.
2. Stay away from smoking.
3. Avoid unprotected sexual intercourse.
4. Do not fall for fad diets.
5. Say stop to unhealthy drinks and snacks.
6. Do not share personal belongings.
7. Do not fall for liver detoxes.
8. Be careful with fizzy sprays.
9. Do not be exposed to infections.
10. Avoid stress.

ettirmek için hayati öneme sahiptir. Bu nedenle karaciğerinize iyi bakmanız gerekir" ifadelerini kullandı. Karaciğer hastalığı gelişiminde farkında olunması gereken risk faktörlerini de sıralayan Uzm. Dr. Memişoğlu, şöyle aktardı: "Bu faktörler arasında tip 2 diyabet, hipertansiyon, alkol, obezite, hepatit B veya C gibi viral enfeksiyon öyküsü, 1986'dan önce kan transfüzyonu öyküsü, korunmasız cinsel ilişki öyküsü sayılabilir."

KARACİĞER HASTALIĞININ BELİRTİLERİ

Uzm. Dr. Memişoğlu, karaciğer hastalığının belirtileri hakkında da bilgi verdi. "Karaciğer hastalığının belirtileri arasında yorgunluk, iştahsızlık, kilo kaybı, kas kaybı, bulantı ve kusma, karın ağrısı, uykusuzluk, kırmızı avuç içi, kolay morarma, kaşıntı, sarı gözler ve sarı cilt, beyaz tırnaklar, bacak ve ayaklarda şişme, koyu renkli idrar, soluk dışkı, kolay kanama, adet düzensizliği, ellerin titremesi ve ileri vakalarda kafa karışıklığı vardır" şeklinde konuştu.

"KARACİĞER VÜCUDUN FABRİKASIDIR"

Karaciğerin önemine değinen Uzm. Dr. Memişoğlu, "Karaciğer vücuttaki en büyük organdır. Vücudun fabrikasıdır ve 500'den fazla fonksiyona sahiptir. Besinleri emer ve zararlı maddeleri kandan uzaklaştırmaya hizmet eder. Enfeksiyonlarla mücadelede rol oynar; enerji üretmek için gıdaları parçalar; birçok hormon, enzim, protein yapar ve düzenler; demir, vitamin ve diğer hayati maddeleri depolar. Vücuttaki inanılmaz organlardan biridir ve yaşamımızı idame

Uzm. Dr. Memişoğlu, karaciğer sağlığını korumak için yapılması gerekenleri de maddeler halinde sıraladı.

İŞTE YAPILMASI GEREKEN İLK 10 ÖNERİ:

1. Akdeniz diyeti tarzında beslenin. Yağlı yiyeceklerden ve yağlı yemeklerden kaçınin. Daha az doymuş yağ ve daha fazla bitki bazlı gıdalar tüketin.
2. İdeal kilonuzu koruyun. Aşırı kiloluysanız, kilonuzun yüzde 7 ile 10'unu bile kaybetmek, yağlı karaciğer riskini azaltacak ve hatta bir dereceye kadar gelişebilecek herhangi bir karaciğer sertliği ve yara izini azaltacaktır.
3. Günde 2 fincan kahve için. Bu miktar yeterlidir. Daha fazla tüketmemeye özen gösterin.
4. Hayatınızda mutlaka egzersiz olsun. Egzersiz karaciğer hastalığı riskini azaltır.
5. Bulaşıcı hastalıklara karşı hijyene özen gösterin. Ellerinizi sık sık yıkayın.
6. Hepatit B ve C için test yaptırın. Viral hepatit B ve C test edilmelidir.
7. Hepatit A ve B'ye karşı aşı olun.
8. İlaçları akıllıca kullanın.

Belirtilerinizdeki herhangi bir değişikliği, kullandığınız ilaçlarla birlikte doktorunuza bildirin.

9. Değerlerinizi normal seviyede tutun. Kolesterol, trigliserit ve kan şekeri seviyenizi sağlıklı bir aralıkta tutun.

10. Hijyenik ekipman kullanıldığında emin olun. Herhangi bir tedavi planlıyorsanız, uygun şekilde temizlenmiş ekipman kullanan saygın bir lisanslı uygulayıcı ile çalışmalısınız.

Specialist Dr. Memişoğlu also listed the things to be done to protect liver health.

HERE ARE THE TOP 10 SUGGESTIONS TO OBEY:

1. Eat a Mediterranean diet style. Avoid fatty foods and meals. Eat less saturated fat and more plant-based foods.
2. Maintain your ideal weight. If you are overweight, losing even 7 to 10 percent of your weight will reduce the risk of fatty liver and even alleviate any liver stiffness and scars that may develop to some extent.
3. Drink 2 cups of coffee a day. This amount is enough. Be careful not to consume more.
4. Let exercise certainly be in your life. Exercise reduces the risk of liver disease.
5. Pay attention to hygiene against infectious diseases. Wash your hands frequently.
6. Go through hepatitis B and C tests. Viral hepatitis B and C should be tested.
7. Get vaccinated against hepatitis A and B.
8. Use medications wisely. Explain any changes in your symptoms to your doctor, along with any medications you use.
9. Keep your values at normal levels. Keep your cholesterol, triglyceride, and blood sugar levels within a healthy range.
10. Make sure hygienic equipment is used. If you are planning any treatment, you should work with a reputable licensed practitioner who uses appropriately cleaned equipment.



20 VITAL RULES FOR YOUR LIVER

Dr. Reşat Memişoğlu, Gastroenterology and Hepatology Specialist from Gayrettepe Florence Nightingale Hospital, explains 20 important rules for protecting liver health. Be sure to run through these suggestions, which include everything from maintaining ideal weight to healthy eating, from alcohol consumption to hygiene!

Dr. Reşat Memişoğlu, Gastroenterology and Hepatology Specialist from Gayrettepe Florence Nightingale Hospital, drew attention to the importance of protecting liver health. "The risk of liver disease is very common in our society. While the most obvious causes of this disease are alcohol and viral hepatitis, recently the most common cause of it is obesity," Memişoğlu said and highlighted the importance of protecting liver health.

"LIVER IS THE FACTORY OF THE BODY"
Mentioning the importance of the liver, Specialist. Dr. Memişoğlu said, "The liver is the largest organ in the body. It is

the factory of the body and has over 500 functions. It absorbs nutrients and serves to remove harmful substances from the blood. It plays a part in fighting infections; it breaks down foods to produce energy; it makes and regulates many hormones, enzymes, and proteins; stores iron, vitamins and other vital substances. It is one of the incredible organs in the body and is vital for the continuation of our lives. That is why you need to take good care of your liver." Regarding the risk factors that one should be aware of in the development of a liver disease, Specialist Dr. Memişoğlu said, "We can list those factors as a history of viral infections such as type 2 diabetes, hypertension,

alcohol, obesity, hepatitis B or C, a history of blood transfusion before 1986, and a history of unprotected sexual intercourse."

SYMPTOMS OF LIVER DISEASE

Specialist Dr. Memişoğlu also provided information about the symptoms of liver disease. "Symptoms of liver disease include fatigue, loss of appetite, weight loss, muscle loss, nausea and vomiting, abdominal pain, insomnia, red palms, easy bruising, itching, yellow eyes and yellow skin, white nails, swelling in legs and feet, dark urine, pale stools, easy bleeding, menstrual irregularity, trembling hands, and, in advanced cases, confusion," he said.

EN SIK YANLIŞ TÜKETİLENLER: VİTAMİNLER VE TUZ

Florence Nightingale Hastaneleri'nden uzman doktorlarımız, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için vitaminler ve tuz kullanımı hakkında kritik bilgiler paylaşıyor. Uzmanlarımız, vücudumuzun olmazsa olmazlarından olan vitaminlerin ve tuzun doğru tüketilmesinin önemini anlatırken, yanlış tüketildiğinde ise ne gibi zararları olduğu hakkında bilgilendiriyor.

YANLIŞ VİTAMİN KULLANIMI SAĞLIĞINIZI RİSKE ATABİLİR

Covid-19 salgınıyla birlikte bilinçsizce ve kontrolsüz vitamin ve mineral kullanımı yaygın hale geldi. Göktürk Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Yunus Kayalar, bu durumu değerlendirerek önemli uyarılarda bulundu. Vitamin ve minerallerin hayati önem taşıdığını vurgulayan Uzm. Dr. Kayalar, bu takviyelerin doktor kontrolünde kullanılması gerektiğinin altını çizdi. Sözlerine devam eden Uzm. Dr. Kayalar, şu ifadeleri kullandı: "Vitamin içeren besinlerin tüketimi, kişinin sağlığını doğrudan etkiler. Beslenme bozuklukları, doğal olarak vitamin ve mineral eksikliğine yol açar. Vücut, fonksiyonlarını düzgün bir şekilde icra edebilmek için bu desteğe ihtiyaç duyar."

EN SIK KULLANILAN TAKVİYELER

Bilinçsizce en sık kullanılan takviyeler arasında D vitamini, C vitamini, kolajen, Omega-3, B vitamini ve magnezyumun bulunduğunu söyleyen Uzm. Dr. Kayalar, "Bu takviyeler enerjiyi artırmak, bağışıklığı güçlendirmek, eklemeleri, kalbi ve



Uzm. Dr. Yunus KAYALAR

**İç Hastalıkları
Göktürk Florence
Nightingale Tıp Merkezi**

*Yunus KAYALAR, M.D.
Internal Diseases
Göktürk Florence
Nightingale
Medical Center*

karaciğeri korumak, detoks yapmak ve yaşlanmayı geciktirmek amacıyla kullanılmaktadır" diye belirtti.

BELİRTİLER VE EKSİKLİKLER

- **A vitamini eksikliği:** Görme bozukluğu, cilt kuruluğu, enfeksiyonlara karşı direnç düşüklüğü.
- **B vitamini eksikliği:** Kansızlık, yorgunluk, kolay hastalanma, iştahsızlık, diş eti hastalıkları, dolaşım sistemi bozuklukları.
- **C vitamini eksikliği:** Bağışıklık sisteminde zayıflık, enerji düşüklüğü, kemiklerde güçsüzlük, diş eti kanamaları.
- **E vitamini eksikliği:** Erken yaşlanma, görme bozukluğu, kansızlık.
- **K vitamini eksikliği:** Bağışıklık sisteminde zayıflık, pıhtılaşma bozuklukları, kanamalar, yaraların iyileşmesinde gecikme.
- **Selenyum eksikliği:** Vücudun antioksidan yeteneğinde azalma, toksik maddelerin birikmesi, tiroit düzensizlikleri.
- **Magnezyum eksikliği:** Baş ağrısı nöbetlerinde artış, strese artış, ritim bozuklukları, kas kramplarında artış.
- **Kalsiyum, demir, kükürt eksikliği:** Sistemik belirtiler.

AŞIRI KULLANIMIN TEHLİKELERİ

- **A vitamini fazlalığı:** Akut aşırı kullanımda baş dönmesi, çift görme, baş ağrısı, kusma. Kronik toksisite: kuru cilt, kemik ağrıları, kalsiyum yükselmeleri, kansızlık.
- **C vitamini fazlalığı:** Yüksek dozda karın ağrısı, bulantı ve kusma. Glukoz 6 fosfat dehidrogenaz eksikliğinde hemolitik anemi.
- **E vitamini fazlalığı:** Kanın pıhtılaşmasını önler, kan sulandırıcı ilaç kullananlara önerilmez.
- **B12 vitamini fazlalığı:** Karın ağrısı, bulantı, kusma, ishal. Uzun süre yüksek dozda alımı kas ve sinir sistemini etkileyebilir.
- **D vitamini fazlalığı:** Uzun süre aşırı miktarda alımı yan etki riskini artırır. Kandaki düşüklüğü testlerle gösterilmedikçe D vitamini takviyesi önerilmez.

THE MOST COMMONLY CONSUMED INCORRECTLY: VITAMINS AND SALT

Our specialist doctors from Florence Nightingale Hospitals share critical information about the use of vitamins and salt to maintain a healthy life. Our experts explain the importance of proper consumption of vitamins and salt, which are indispensable for our body, and inform about the harms when consumed incorrectly.

USE OF WRONG VITAMINS MAY RISK YOUR HEALTH

With the Covid-19 pandemic, unconscious and uncontrolled use of vitamins and minerals has become widespread. Internal Medicine Specialist Dr. Yunus Kayalar from Göktürk Florence Nightingale Medical Center evaluated this situation and made important warnings. Emphasizing that vitamins and minerals are vital, Specialist Dr. Kayalar pointed out that these supplements should be used under the supervision of a physician. Specialist Dr. Kayalar said, "Consumption of foods containing vitamins directly affects a person's health. Nutritional disorders naturally lead to vitamin and mineral deficiencies. The body needs this support to perform its functions properly."

MOST FREQUENTLY USED SUPPLEMENTS

Stating that the supplements most frequently used unconsciously include vitamin D, vitamin C, collagen, Omega-3, vitamin B, and magnesium, Dr. Kayalar said, "These supplements are used to increase energy, strengthen immunity, safeguard joints, heart, and liver, detoxify, and delay aging."

SYMPTOMS AND DEFICIENCIES

- **Vitamin A deficiency:** Visual impairment, dry skin, low resistance to infections.
- **Vitamin B deficiency:** Anemia, fatigue, getting sick easily, lack of appetite, gum diseases, circulatory system disorders.
- **Vitamin C deficiency:** Weakness in the immune system, low energy, weakness in bones, gingival bleeding.
- **Vitamin E deficiency:** Early aging, visual impairment, anemia.
- **Vitamin K deficiency:** Weakness in the immune system, coagulation disorders, bleeding, delay in wound healing.
- **Selenium deficiency:** Decrease in the body's antioxidant ability, accumulation of toxic substances, thyroid disorders.
- **Magnesium deficiency:** Increase in headache bouts, increase in stress, rhythm disorders, increase in muscle cramps.
- **Calcium, iron, sulfur deficiency:** Systemic symptoms.

EN BÜYÜK RİSKLER

En önemli yan etkilerinden bahseden Uzm. Dr. Kayalar, şu ifadeleri kullandı; “Kandaki kalsiyum seviyesinin normalin üstünde olması anlamına gelen hiperkalsemi oluşabilir. Buna bağlı olarak kalp ritim bozuklukları ve kalp krizine kadar giden tablo görülebilir. Böbrek hasarı, kemik ağrısı, sıvı

kaybı, akciğer hasarına bağlı akciğer hastalıklarına rastlanabilir.

DOKTOR TAVSİYESİ ŞART

Vitamin ve mineral takviyeleri, hastanın şikayetleri doğrultusunda kan numuneleri alınarak test edilmesi gerektiğinin altını çizen Uzm. Dr. Kayalar, şu ifadeleri kullandı: “Hastanın şikayetlerinden yola çıkarak her

vitamin ve mineral için kan numuneleri alınarak kan düzeyleri bakılır ve yorumlanır. Vitamin ve gıda takviyeleri, yapılan tetkik sonuçları ve belirtileri ile birlikte ilgili hekim tarafından değerlendirilerek önerilmelidir. Ancak bu şekilde, sağlık açısından vücudu dengede tutmaya yarayan bu takviye ürünler maksimum düzeyde istenilen faydayı sağlar.”



DANGERS OF OVERUSE

- **Excess Vitamin A:** Dizziness, double vision, headache, and vomiting in acute overuse. Chronic toxicity: dry skin, bone aches, calcium increases, anemia.
- **Excess Vitamin C:** Abdominal pain, nausea and vomiting at high doses. Hemolytic anemia in glucose 6 phosphate dehydrogenase deficiency.
- **Excess vitamin E:** It prevents blood clotting, it is not recommended for those using blood thinners.
- **Excess Vitamin B12:** Abdominal pain, nausea, vomiting, diarrhea. Taking high doses for a long time may affect the muscular and nervous systems.
- **Excess Vitamin D:** Excessive intake for a long time increases the risk of adverse effects. Vitamin D supplementation is not recommended unless low blood levels are demonstrated by tests.



BIGGEST RISKS

Regarding the most important side effects, Specialist. Dr. Kayalar used the following statements: “Hypercalcemia, which means that the calcium level in the blood is above normal, may form. As a result, heart rhythm disturbances and a picture that leads to a heart attack may be observed. Kidney damage, bone pain, dehydration, and lung diseases due to lung damage may take place.

DOCTOR'S ADVICE IS MUST

Specialist Dr. Kayalar underlined that vitamin and mineral supplements should be tested by taking blood samples in line with the patient's complaints and used the following statements: “In view of the patient's complaints, blood samples are taken for each vitamin and mineral and blood levels are scrutinized and interpreted. Vitamin and food supplements should be evaluated and recommended by the respective physician together with the test results and symptoms. Only in this way, these supplement products, which help keep the body in balance in terms of health, provide the maximum desired benefit.”

Gereksiz vitamin kullanımına



DİKKAT!

Bilinçsiz ve yanlış kullanılan vitaminler sağlık sorunlarına yol açabilir. Vitaminlerinizi doktor kontrolünde kullanmaya özen gösterin.

444 0 436



grupflorencia

florence.com.tr

Florence
Nightingale

TUZUN SAĞLIĞA ETKİLERİ: HİPERTANSİYON VE ÖTESİ

Tuz, yalnızca hipertansiyonla ilişkilendirilen bir madde değildir. Vücudumuz için hayati öneme sahip olan tuzun fazla veya az tüketimi de sağlık sorunlarına yol açabilir. Rafine tuzun zararlarını ve doğal tuzun faydalarını keşfedin.

Tuzun hipertansiyon dışında vücut için hayati öneme sahip olduğunu belirten Uzm. Dr. Çalık, "Tuz, sodyum ve klorürden oluşan bir bileşiktir. Fazla tuz tüketimi kadar fazla tuz kısıtlaması da hipertansiyona yol açar. Hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalığı olan hastalara sıklıkla tuzsuz beslenme önerilir. Ancak tuzsuz ya da tuz kısıtlamalı beslenme derken kastedilen yapay ve işlenmiş sodyumun kısıtlanması gerektiğidir" açıklamasında bulundu.

TUZUN İNSAN SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMİ NEDİR?

Sodyumun insan vücudunda hayati öneme sahip olduğunu belirten Uzm. Dr. Çalık, şu bilgileri verdi: Sodyum, vücut dokuları arasında sıvı dengesini sağlamada, sinir hücreleri arasındaki iletişimde, kasların kasılmasında, böbrek üstü bezinin çalışmasında, kan basıncının kontrolünde, asit-baz dengesinin sağlanmasında ve karbonhidrat metabolizmasında görev alır. Klorür ise mide asidinin yapısında yer alır ve vücut için önemli bir elektrolittir. Ancak Uzm. Dr. Çalık, tuz tüketiminin dengede olması gerektiğini vurgulayarak, gereğinden fazla veya

az tüketiminin sağlık sorunlarına yol açabileceğini söyledi.

GİZLİ SODYUM KAYNAKLARI VE ETKİLERİ

Uzm. Dr. Çalık, gizli sodyum kaynaklarının da önemli olduğunu belirterek, şunları söyledi:

- Yemeklere eklenen tuzun yanı sıra, hazır gıdalardaki gizli sodyum kaynakları da tuz tüketimini etkiler.
- Paketli gıdalarda sıkça kullanılan sodyum bikarbonat (E500), monosodyum glutamat (E621), sodyum benzoat (E211), sodyum askorbat (E300) gibi katkı maddeleri, tüketilen tuz miktarını artırabilir.
- Bu gizli sodyum kaynakları, tüketilen tuz miktarının kontrolünü zorlaştırarak sağlık sorunlarına yol açabilir.

DOĞAL VE İŞLENMİŞ TUZUN KARŞILAŞTIRILMASI

Uzm. Dr. Çalık, doğal ve işlenmiş tuzun farklarını da şu şekilde açıkladı:

- Doğal tuz, vücut için gerekli mineralleri içerirken, işlenmiş tuz yüksek ısıda kurutulurak iyonik yapısı değişir ve vücut için daha az faydalı hale gelir.
- İşlenmiş tuzun içine eklenen kimyasallar ise vücut için zararlı olabilir.



Uzm. Dr. Beyza Selin HAKSEVER ÇALIK

İç Hastalıkları
Kadıköy Florence
Nightingale Tıp Merkezi

Beyza Selin HAKSEVER
ÇALIK, M.D.
Internal Diseases
Kadıköy Florence
Nightingale Medical
Center

Salt is not only a substance associated with hypertension. Excessive or insufficient consumption of salt, which is vital for our body, can also lead to health problems. Explore the harms of refined salt and the benefits of natural salt.

HEALTH EFFECTS OF SALT: HYPERTENSION AND BEYOND

Stating that salt is vital for the body except for hypertension, Specialist Dr. Çalık said, "Salt is a compound consisting of sodium and chloride. Both excessive salt restriction and excessive consumption of it lead to hypertension. A salt-free diet is often recommended to patients with hypertension and cardiovascular disease. However, what is meant by a salt-free or salt-restricted diet is that artificial and processed sodium must be restricted."

WHAT IS THE IMPORTANCE OF SALT FOR HUMAN HEALTH?

Expressing that sodium is of vital importance in the human body, Dr. Çalık provided the following information: Sodium plays a role in maintaining fluid balance between body tissues, communication between nerve cells, contraction of muscles, functioning of the adrenal gland, control of blood pressure, maintenance of acid-base balance, and carbohydrate metabolism. Chloride is present in the structure of stomach acid and is an important electrolyte for the body. However, Specialist Dr. Çalık underlined that salt consumption should be balanced and said that too much or too little consumption may cause health problems.

HIDDEN SODIUM SOURCES AND IMPACTS

Specialist Dr. Çalık stated that hidden sodium sources are also important and said:

- In addition to the salt added to meals, hidden sodium sources in readymade foods also affect salt consumption.
- Additives such as sodium bicarbonate (E500), monosodium glutamate (E621), sodium benzoate (E211), and sodium ascorbate (E300), which are frequently used in packaged foods, may increase the amount of salt consumed.
- These hidden sources of sodium can lead to health problems by making it difficult to control the amount of salt consumed.

COMPARISON OF NATURAL AND PROCESSED SALT

Specialist Dr. Çalık explained the differences between natural and processed salt as follows:

- While natural salt contains minerals necessary for the body, processed salt's ionic structure changes by being dried at high temperatures and it becomes less beneficial for the body.
- The chemicals added to processed salt can be harmful to the body.





DEMİROĞLU BİLİM ÜNİVERSİTESİ 18. YIL MEZUNLARINI VERDİ

Türkiye'nin ilk sağlık Üniversitesi olan Demiroğlu Bilim Üniversitesi, 18. mezuniyet törenini yeni açılan Silivri Sağlık Kampüsü'nde gerçekleştirdi. Mütevelli Heyeti Başkanı Prof. Dr. Cemşid Demiroğlu ve Rektör Prof. Dr. Çavlan Çiftçi'nin katılımıyla gerçekleşen törende 792 öğrenci mezun oldu.

Tıp Fakültesi diploma alma merasimi ile başlayan tören, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Florence Nightingale Hastanesi Hemşirelik Meslek Yüksekokulu ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerine diploma verilmesiyle devam etti. Kep atma töreniyle son bulan törende, mezunlar meslek yaşamlarına adım attı. 35 yıllık Florence Nightingale tecrübesiyle eğitime ve toplum sağlığına katkı sunan Demiroğlu Bilim Üniversitesi, nitelikli ve alanında uzman sağlıkçılar yetiştirmeye devam ediyor.



DEMİROĞLU SCIENCE UNIVERSITY GRADUATES ITS 18TH YEAR'S STUDENTS

Demiroğlu Science University, Turkey's first health university, held its 18th graduation ceremony at the newly-inaugurated Silivri Health Campus. 792 students graduated at the ceremony held with the participation of Prof. Dr. Cemşid Demiroğlu, Chairman of the Board of Trustees, and Rector Prof. Dr. Çavlan Çiftçi.

The ceremony, which started with the graduation ceremony of the Faculty of Medicine, continued with the awarding of diplomas to the students of the Faculty of Health Sciences, the Faculty of Arts and Sciences, and the Florence Nightingale Hospital Vocational School of Nursing and the Vocational School of Health Services. At the ceremony, which ended with the cap toss ceremony, the graduates stepped into their professional lives. Demiroğlu Science University, which contributes to education and public health with its 35 years of Florence Nightingale experience, continues to educate qualified and expert healthcare professionals.



100 ÇOCUĞUN YÜZÜNÜ GÜLDÜRDÜK

Istanbul Florence Nightingale Hastanesi, Oya Kayacık Sevgi Evi'ndeki 100 çocuğa unutulmaz bir gün yaşattı. Etkinlik, çocuklar için şölen havasında geçti.

Istanbul Florence Nightingale Hastanesi, 20 Mayıs 2023'te Oya Kayacık Sevgi Evi'ndeki 100 çocuğun yüzünü güldüren anlamlı bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Palyaçoların renkli kostümleri ve eğlenceli gösterileri, çocukların yüzlerinde kocaman gülümsemeler oluşturdu. Günün en unutulmaz anlarından biri, çocuklara verilen hediyeler oldu.

WE MADE 100 CHILDREN SMILE

Istanbul Florence Nightingale Hospital made 100 children experience an unforgettable day at the Oya Kayacık Love House. The event took place in a festive atmosphere for the children.

Istanbul Florence Nightingale Hospital hosted a meaningful event that brought smiles to the faces of 100 children at Oya Kayacık Love House on May 20, 2023. The clowns' colorful costumes and entertaining shows created big smiles on the children's faces. One of the most unforgettable moments of the day was the gifts given to the children.

SİLİVRİ SAĞLIK KAMPÜSÜNDE BAHAR COŞKUSU

Florence Nightingale Hastaneleri ve T.C. Demiroğlu Bilim Üniversitesi iş birliğinde düzenlenen bahar şenliği, 5 Mayıs 2024 tarihinde Silivri Sağlık Kampüsü'nde gerçekleşti.



Etkinlik, öğrencilerin müzik, dans ve tiyatro gösterileriyle renklenirken, katılımcılar kampüs bahçesinde düzenlenen piknikle keyifli zaman geçirdi. Üniversitenin yeni yerleşkesi olan Silivri Sağlık Kampüsü'nde düzenlenen etkinlik, üniversitenin rektörü Prof. Dr. Çavlan Çiftçi'nin açılış konuşmasıyla başladı. Öğrencilerin müzik, dans ve tiyatro gösterileriyle renklendirilen şenlik, katılımcıların keyifli zaman geçirmesine olanak tanıdı. Etkinlik kapsamında öğrenciler, kampüs bahçesinde düzenlenen piknikle birlikte güzel havanın tadını çıkarırken, bir araya gelerek sosyal etkileşimlerini artırdılar.

THE SPRING FESTIVAL WAS CELEBRATED WITH ENTHUSIASM AT SILIVRI HEALTH CAMPUS

Organized in cooperation with Florence Nightingale Hospitals and T.R. Demiroğlu Science University, the spring festival took place on May 5, 2024 at Silivri Health Campus.

While the event became more colourful by the music, dance, and theater performances of the students, the participants had a pleasant time with the picnic held in the campus garden. The event held at the Silivri Health Campus, which is the new campus of the university, started with the inauguration speech of Prof. Dr. Çavlan Çiftçi, the Rector of the university. The festival, which was enlivened by students' music, dance, and theater performances, made it possible for the participants to have a pleasant time. Within the scope of the event, students came together and increased their social interactions while enjoying the beautiful weather with a picnic held in the campus garden.

GEBELİK AKADEMİSİ İLE ANNE VE BABA ADAYLARININ YANINDA OLDUK

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi, 'Gebelik Akademisi' eğitimlerine devam ediyor.

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi, anne baba adaylarının heyecanına ortak olmak ve daha sağlıklı bir hamilelik süreci yaşamaları için Gebelik Akademisi eğitimlerine devam ediyor. Gebelik izlemi, doğuma hazırlık ve doğum sonrası gibi konuların işlendiği akademi, her ayın 3. cumartesi günü Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi'nde gerçekleştiriliyor.



WE STOOD BY EXPECTANT MOTHERS AND FATHERS WITH THE PREGNANCY ACADEMY

Ataşehir Florence Nightingale Hospital continues its 'Pregnancy Academy' trainings.

Ataşehir Florence Nightingale Hospital continues its Pregnancy Academy trainings to share the excitement of expectant parents and make them experience a healthier pregnancy process. The academy, which covers topics such as pregnancy monitoring, birth preparation, and postpartum, is held on the third Saturday of every month at Ataşehir Florence Nightingale Hospital.

14. GÜLÜMSESEN KIŞ ŞENLİĞİ'NE EV SAHIPLİĞİ YAPTIK

Istanbul Florence Nightingale Hastanesi ve Kansersiz Yaşam Derneği, 14. GülümseSen Kış Şenliği'nde buluştu. Etkinlik, kanser hastası çocuklar ve ailelerine umut oldu.

Istanbul Florence Nightingale Hastanesi ve Kansersiz Yaşam Derneği, 20 Ocak 2024'te 14. GülümseSen Kış Şenliği'ni düzenledi. "İyilik iyileştirir" mottosuyla gerçekleştirilen etkinlik, kanser hastası çocuklar ve ailelerini bir araya getirerek onlara moral ve destek sağladı.



WE HOSTED THE 14TH GÜLÜMSESEN WINTER FESTIVAL

Istanbul Florence Nightingale Hospital and the Life Without Cancer Association came together at the 14th GülümseSen Winter Festival.

The event brought hope to children with cancer and their families. Istanbul Florence Nightingale Hospital and the Life Without Cancer Association organized the 14th GülümseSen Winter Festival on January 20, 2024. Held with the motto "Kindness heals," the event brought together children with cancer and their families and provided them with morale and support.

ÖZEL SİGORTA ŞİRKETLERİ
INSURANCE COMPANIES

- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- AXA SİGORTA A.Ş.
 - GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE SİGORTA A.Ş.
- SENCARD
 - BUPA ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
 - AK SİGORTA A.Ş.
 - HDİ SİGORTA A.Ş.
 - EUREKO SİGORTA A.Ş.
 - GARANTİ BBVA EMEKLİLİK A.Ş.
- TÜRKİYE SİGORTA A.Ş.
- SENCARD PARTNERS BİLGİ TEKNOLOJİLERİ TİC. AŞ.
 - ACNTÜRK SİGORTA A.Ş.
 - ANKARA SİGORTA A.Ş.
 - EMAA SİGORTA A.Ş.
 - KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
 - RAY SİGORTA A.Ş.
 - SOMPO SİGORTA A.Ş.
 - TÜRKİYE KATILIM SİGORTA A.Ş.
 - HEPIYİ SİGORTA A.Ş.
 - FORTİS BANK SANDIK
 - ZÜRİCH SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ A.Ş. (İMECE)
 - MAGDEBURGER SİGORTA A.Ş.
 - NN HAAT VE EMEKLİLİK A.Ş.

BİREYSEL EMEKLİLİK VE HAYAT SİGORTA ŞİRKETLERİ (HASTA ÖDEMELİ)
INDIVIDUAL PENSION AND LIFE INSURANCE COMPANIES (PAID BY PATIENT)

- AEGON EMEKLİLİK VE HAYAT
- ALLIANZ HAYAT VE EMEKLİLİK
- ALLIANZ YAŞAM VE EMEKLİLİK
- ANADOLU HAYAT EMEKLİLİK
- AVİVAŞA EMEKLİLİK VE HAYAT
- AXA HAYAT VE EMEKLİLİK
- BERKET EMEKLİLİK VE HAYAT
- BNP PARIBAS CARDIF EMEKLİLİK
- CİGNA FİNANS EMEKLİLİK VE HAYAT
- FİBA EMEKLİLİK VE HAYAT
- GARANTİ EMEKLİLİK VE HAYAT
- GROUPAMA HAYAT
- HALK HAYAT VE EMEKLİLİK
- KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT
- METLİFE EMEKLİLİK VE HAYAT
- NN HAYAT VE EMEKLİLİK
- VAKİF EMEKLİLİK VE HAYAT
- ZİRAAT HAYAT VE EMEKLİLİK

ELEMENTER (HASTA ÖDEMELİ)
ELEMENTARY (PAID BY PATIENT)

- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- AXA SİGORTA A.Ş.
 - GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- SENCARD
 - BUPA ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
 - AK SİGORTA A.Ş.
 - HDİ SİGORTA A.Ş.

- EUREKO SİGORTA A.Ş.
- GARANTİ BBVA EMEKLİLİK A.Ş.
- TÜRKİYE SİGORTA
- SENCARD PARTNERS BİLGİ TEKNOLOJİLERİ TİC. AŞ.
 - ACNTÜRK SİGORTA A.Ş.
 - ANKARA SİGORTA A.Ş.
 - EMAA SİGORTA A.Ş.
 - KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
 - RAY SİGORTA A.Ş.
 - SOMPO SİGORTA A.Ş.
 - TÜRKİYE KATILIM SİGORTA A.Ş.
 - HEPIYİ SİGORTA A.Ş.
 - FORTİS BANK SANDIK
 - ZÜRİCH SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ A.Ş. (İMECE)
 - DOĞA KATILIM SİGORTA A.Ş.
 - GENERALİ SİGORTA A.Ş.
 - ANA SİGORTA A.Ş.
 - MAGDEBURGER SİGORTA A.Ş.
 - NN HAAT VE EMEKLİLİK A.Ş.
 - ETHİCA SİGORTA A.Ş.
 - TÜRK NİPPON SİGORTA A.Ş.
 - UNİCO SİGORTA A.Ş.
 - QUICK SİGORTA A.Ş.
 - BERKET EMEKLİLİK SİGORTA A.Ş.

YURT DIŞI ASİSTAN VE SİGORTA ŞİRKETLERİ
INTERNATIONAL ASISTANCE & INSURENCE COMPANIES

- AXA PPP HEALTHCARE
- BLUESHIELD BLUE CROSS
- BUPA INTERNATIONAL CIGNA GLOBAL HEALTH BENEFITS
- EUROP ASISTANCE
- GEOBLUE
- HEALTH WATCH INTERNATIONAL
- HTH WORLDWIDE INTERNATIONAL MEDICAL GROUP
- INTERNATIONAL SOS
- LLC INTERNATIONAL MARM SAĞLIK HİZMETLERİ A.Ş.
- MCI INTERNATIONAL
- METLIFE
- MONDIAL ASISTANCE
- MONDIAL ASISTANCE (TURKEY)
- MSH INTERNATIONAL
- REMED ASISTANS ULUS. SAĞLIK VE YARD. HİZ. TUR. VE TİC. LTD.
- SAT YARDIM VE DESTEK HİZ. A.Ş. (MONDIAL A.Ş.)
- TEOS GRUBU
- TUR ASİST YARDIM VE SERVİS LTD. ŞTİ.
- WAPMED
- EURO – CENTER

BANKALAR / SİGORTA SANDIKLARI
BANKS

- AKBANK T.A.S. MENSUPLARI TEKAVT SANDIĞI VAKFI
- ESBANK ESKİŞEHİR BANKASI T.A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI (HASTA ÖDEMELİ)
- FORTIS BANK A.S. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI MENSUPLARI
- T.C. MERKEZ BANKASI A.Ş. (HASTA ÖDEMELİ)

- TÜRKİYE İŞ BANKASI A.Ş.
- GARANTİ BANKASI EMEKLİ VE YRD. SAND. VAKFI
- HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- HALK BANKASI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ A.Ş.
- T.VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLİLER EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SAN VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.S. (ÇALIŞAN)
- T.C. ZİRAAT VE HALK BANKASI MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ MEMURLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI

KURUMLAR**GOVERNMENTAL AGENCIES**

- BORSA İSTANBUL A.Ş. (İMKB)
- KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ SAĞLIK BAKANLIĞI (KKTC)
- MERKEZİ KAYIT KURULUŞU (MKK)
- MİLLİ REASÜRANS T.A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE SAĞLIK SANDIĞI VAKFI
- T.C. ANAYASA MAHKEMESİ BAŞKANLIĞI
- TAKAS VE SAKLAMA BANKASI A.Ş.
- TAŞARRUF MEVDUATI SİGORTA FONU (TMSF)
- BEŞİKTAŞ BELEDİYESİ *
- ŞİŞLİ BELEDİYESİ *
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ MİLLETVEKİLİ HİZMETLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. SAYIŞTAY BAŞKANLIĞI
- T.C. GENEL KURMAY BAŞKANLIĞI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- TÜRKİYE SİNAİ KALKINMA BANKASI MEMUR VE MÜSTAHDEMLERİ YARDIM VE EMEKLİ VAKFI
- T.C YARGITAY BAŞKANLIĞI
- T.C DANIŞTAY BAŞKANLIĞI
- T.C HAKİM VE SAVCILAR KURULU
- ORDU YARDIMLAŞMA KURUMU (OYAK)
- İSTANBUL SANAYİ ODASI
- İSTANBUL TİCARET BORSASI *
- İSTANBUL TİCARET ODASI *
- BÜYÜK KULÜP DERNEĞİ *
- DALYAN KULÜP *
- TAÇ SPOR KULÜBÜ*
- MODA DENİZ KULÜBÜ *
- HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARI DERNEĞİ *
- İSTANBUL ECZACI ODASI *
- İSTANBUL ADALET SARAYI *
- İSTANBUL BÖLGE İDARE MAHKEMESİ *
- İSTANBUL BAROSU *

(*) Hasta/Kişi Ödemeli Anlaşmalar

OKULLAR (HASTA ÖDEMELİ)
SCHOOLS

- BİL EĞİTİM KURUMLARI
- ÖZEL ERYETİŞ BALKANLAR EĞİTİM KURUMLARI
- UĞUR OKULLARI
- ANABİLİM KOLEJİ
- FİİN KOLEJİ
- CUMHURİYET KOLEJİ
- ATA KOLEJİ
- ANAKENT
- SEVİNÇ KOLEJİ
- OKYANUS KOLEJİ
- DOĞA KOLEJİ
- ALEV OKULLARI

Siz bizi, biz sağlığınıza
takip edelim!

grupflorencence


Florence
Nightingale

Follow us on social media



Group Florence


Florence
Healthcare
International

SAĞLIĞINIZ EN ÖNEMLİ PARÇAMIZ

İhtiyaç duyduğunuz her an buradayız

florence.com.tr



444 0 436

