

SAĞLIK & MAGAZİN

YIL/YEAR: Temmuz-July/ Aralık-December 2025

SAYI/ISSUE: 13

FloWell METABOLİK SAĞLIKTA BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ YAKLAŞIM

FLOWELL OFFERS
AN INDIVIDUALIZED
APPROACH IN
METABOLIC HEALTH



KAPSAMLI FITİK CERRAHİSİ NEDİR?

WHAT IS COMPREHENSIVE
HERNIA SURGERY?

KALP HASTALARI DİKKAT! YAZ SICAKLARI RİSKİ ARTIRIYOR

ATTENTION, HEART PATIENTS!
SUMMER HEAT INCREASES THE RISK



ROBOTİK CERRAHİDE 20 YILLIK YOLCULUK

A 20-YEAR JOURNEY IN
ROBOTIC SURGERY



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 FloWell metabolik sağlıkta bireyselleştirilmiş yaklaşım sunuyor
FloWell offers an individualized approach in metabolic health



12 Robotik cerrahide 20 yıllık yolculuk
A 20-year journey in robotic surgery



14 Meme kanseri artıyor, farkındalık hayat kurtarıyor
Breast cancer is increasing, awareness saves lives

- 10** Fitik tedavisine çok branşlı yaklaşım
Multi-branch approach to hernia treatment
- 16** Gençlerde kanser vakaları artıyor
Cancer cases in youth are increasing!
- 18** Bireyselleştirilmiş kanser tedavisi: Yeni dönem başlıyor
Individualized cancer treatment: A new era begins
- 20** Multiple Miyelom'da umut veren gelişme
Promising development in multiple myeloma
- 22** Yapay zeka, alzheimer teşhisinde ve tedavisinde yeni bir dönem başlatıyor
Artificial intelligence is starting a new era in the diagnosis and treatment of alzheimer's
- 24** Kalp ameliyatlarında yeni dönem
A new era in heart operations
- 26** Gençlerde artış gösteren kalp krizleri uzmanları alarma geçirdi
Heart attacks on the rise in youth alarm experts
- 28** HDL kolesterol yüksekse her zaman iyi mi?
Is it always good if HDL cholesterol is high?
- 30** Kalp hastaları dikkat! Yaz sıcakları riski artırıyor
Attention, heart patients! Summer heat increases the risk
- 32** Hepatosellüler kanser: Tanı, tedavi ve erken müdahale önemli
Hepatocellular cancer: Diagnosis, treatment, and early intervention are important
- 34** Mide kanserinde erken teşhis hayat kurtarır
Early diagnosis of stomach cancer saves lives
- 35** Kolon kanseri ve tedavi yöntemleri: Uzmanından önemli bilgiler
Colon cancer and treatment methods: Important expert information
- 36** Anormal rahim kanamaları: Belirtileri, nedenleri ve tedavi yöntemleri
Abnormal uterine bleeding: Symptoms, causes, and treatment methods
- 38** Kadın sağlığı ihmal edilmemeli
Women's health must not be neglected
- 39** Yaz aylarında sağlıklı gebelik için uzman tavsiyeleri
Expert recommendations for healthy pregnancy in the summer months
- 40** Doğurganlığı korumak için erken teşhis ve düzenli kontrol şart
Early diagnosis and regular check-ups are essential to preserve fertility
- 42** Tuzak nöropatiler hayatı zorlaştırıyor
Entrapment neuropathies make life more difficult
- 43** Uyurgezerlik: Altında yatan nedenler ve tedavi yöntemleri
Its underlying causes and treatment methods
- 44** Uyku apnesinde tedavi seçenekleri ve etkileri
Treatment options and their impacts on sleep apnea
- 46** Vertigo hastalığının nedenleri ve tedavisi
Causes and treatment of vertigo disease
- 48** Kaş ve yanak sarkmalarına kalıcı çözüm
Permanent solution to sagging eyebrows and cheeks
- 49** Dış kulak yolu enfeksiyonları yaz aylarında neden artıyor?
Why do outer ear infections increase during the summer months?
- 50** En sık görülen spor yaralanmaları ve önlemler
Most common sports injuries and precautions

- 52** Artroskopik Cerrahi: Eklem sorunlarına minimal invaziv çözüm
Arthroscopic Surgery: A minimally invasive solution to joint problems
- 53** Omuz enjeksiyonları hangi durumlarda uygulanmalı?
In which cases should shoulder injections be applied?
- 54** Yaş alma ve hastane ortamında güvenli egzersiz
Safe exercise in aging and the hospital environment
- 56** Kronik ağrılar kaderiniz değil
Chronic pain is not your destiny
- 58** Güçlü kemikler için doğal yöntemler
Natural methods for strong bones
- 60** Yaz aylarında sağlıklı kalmanın yolları
Ways to stay healthy in the summer months
- 62** D vitamininin faydaları ve önemi
Benefits and importance of vitamin D
- 63** Sağlıklı yaşam için organlarınıza dost besinler
Organ-friendly foods for a healthy life
- 66** Yanlış detoksların kurbanı olmayın
Don't be a victim of the wrong detoxes
- 68** Yaz aylarında cilt lekelerine karşı 7 etkili yöntem
Seven effective methods against skin spots in summer
- 70** Yazın cilt sağlığını korumak için etkili tavsiyeler
Effective methods to protect skin health in summer
- 71** Sağlıklı ve ışıltıyan bir cilt için öneriler
Natural methods for healthy and radiant skin
- 72** Rekonstrüksiyonla estetik ve psikolojik iyileşme
Aesthetic and psychological improvement through reconstruction
- 74** Belirsizlikle yaşamak ve psikolojik dayanıklılık
The importance of psychological resilience is increasing
- 76** Tatilin ruhuna dokunmak: Çocuklar için verimli yaz ayları
Touching the spirit of the holiday: Productive summer months for children
- 78** Ruhsal dengenin anahtarı işlevsellikte gizli
The key to spiritual balance is hidden in functionality
- 82** Yaz kazalarına karşı alınacak önlemler ve ilk yardım önerileri
Precautions to be taken against summer accidents and first aid suggestions
- 84** Çocukların sağlığı için hormon bozuculara dikkat!
Watch out for hormone disruptors for children's health!
- 86** Yenidoğan tarama testleri hayat kurtarıyor
Newborn screening tests save lives
- 89** Çocuklarda yaz alerjileri artıyor: Polen, güneş, böcek ısırığı...
Summer allergies on the rise in children: Pollen, sun, insect bites...
- 90** Yaz aylarında klimalara dikkat!
Beware of air conditioners in summer!
- 92** Cinsel sağlık genel sağlığın aynasıdır
Sexual health is the mirror of general health
- 94** Yaz sıcaklarında böbreklerinizi korumayı unutmayın
Don't forget to protect your kidneys in the summer heat
- 96** Bizden haberler
News From Us



64 Yaz aylarında sağlıklı beslenmenin 8 altın kuralı
Eight golden rules of healthy eating in summer



80 Çocuklar için sağlıklı yaz tatili aktiviteleri
Healthy summer holiday activities for children



89 Çocuklarda alerji testi artık daha kolay
Allergy testing in children is now easier

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. Alper TOKER
Prof. Dr. Ahmet Tunç ÖZDEMİR
Prof. Dr. Aydın TUNÇKALE
Prof. Dr. Azmi HAMZAOĞLU
Prof. Dr. Barış TOPÇULAR
Prof. Dr. Bora BAŞARAN
Prof. Dr. Cem İYİBOZKURT
Prof. Dr. Cengiz KUDAY
Prof. Dr. Çavlan ÇİFTÇİ
Prof. Dr. Ergun GÖNEY
Prof. Dr. Ergün TOZKOPARAN
Prof. Dr. Ertan SAĞBAŞ
Prof. Dr. Fatih ATUĞ
Prof. Dr. Füsün UYSAL
Prof. Dr. Hakkı KAHRAMAN
Prof. Dr. Levent ÖZGÖNENEL
Prof. Dr. Mehmet TINAZ
Prof. Dr. Murat GÜLBARAN
Prof. Dr. Nuran YAZICIOĞLU
Prof. Dr. Osman BAYINDIR
Uzm. Dr. Özgür ŞAMİLGİL
Prof. Dr. Remzi EMİROĞLU
Prof. Dr. Reşit TOKUÇ
Prof. Dr. Sezer SAĞLAM
Prof. Dr. Sümer YAMANER
Prof. Dr. Yıldırım YÜZER
* Alfabetik olarak sıralanmıştır.

Yayın Kurulu / Editorial Board
Eylem KOŞE ASLAN, Tuğba PEKCAN,
Belma ŞİRİN

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

noema
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@noemailletisim.com-(0212) 264 00 92



**Prof. Dr.
Çavlan
ÇİFTÇİ**

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

*Prof. Çavlan ÇİFTÇİ,
M.D.
Demiroğlu
Science University
Rector*

Sayın meslektaşlarım ve Sayın okurlarım;

Florence Nightingale Hastaneleri'nde bütüncül bir sağlık yönetimi anlayışıyla yeni nesil cihazlar, dijitalize takip sistemleri ve kanıta dayalı protokollerle sağlık öykülerinizi dikkate alarak planladığımız sağlıklı bir kilo yönetimi ve metabolik sağlıkla, sizlere sağlıklı bir yaşam ve sağlıklı bir yaşlanma sunmaya hazırız. Bu amaçla Scientific Wellnes hedefiyle kurduğumuz **FloWell**, ileri düzey yeni nesil teknolojisiyle metabolik sağlığınıza sağlıklı yaşam pipeline da bireysel segmentasyonlara yönelik multidisipliner yaklaşımla dengeleyerek obezite, diyabet, hipertansiyon, karaciğer yağlanması ve kanserden sizi korur; sağlıklı yaşlanmanızı sağlar ve yaşam kalitenizi artırır.

FloWell: Beynin homeostatik, hedonik ve kognitif ekosisteminde kırılması en güç olan "eski kiloya dönme" eğiliminde yeni bir modelleme yaparak tüm kurulumları değiştirir, eski yolları kapatıp, üretime ve aktiviteye yönelik yeni yollar açarak bizi diğer Obezite merkezleri veya Longevity merkezlerinden farklı yapar. Üstün teknolojiyi sağlık ile buluşturan kanıta dayalı ve kişiye özel sürdürülebilir bir yaşam tarzı değişikliği istiyorsanız **FloWell**; Florence farkıyla sizlerin yanında. 30 yıllık Robotik Cerrahi geçmişi olup spekülasyonsuz sağlık hizmeti vermeye devam eden Hastanelerimizde "Kapsamlı Fıtık Cerrahisi" bölümü kurularak fıtık tedavileri genel cerrahi, plastik cerrahi, gastroenteroloji, radyoloji, ortopedi, nöroloji, fizik tedavi, beslenme ve diyet, ağrı yönetimi uzmanları ve psikologların olduğu bir ekip tarafından multidisipliner

yaklaşımla bütüncül bir şekilde yapılmaktadır. Genç yaşlarda artan kanser vakalarına rağmen gün geçtikçe artan ileri tarama yöntemleri de erken teşhis imkanları sunarak yapay zeka teknolojisiyle kişiye özel tedavi planlarını oluşturmaktadır. Hastanın kendi bağışıklık hücrelerini tümöre karşı Car- T Cell hücre tedavisiyle eğiterek savaşa hazır hale getirmekte kanserde en yenilikçi, tedavilerimiz arasında yer almaktadır. Kadınlarda meme kanseri tarama yaşı 50'den 40'a indiği gibi, 50 yaş altı ve 50 yaş üstü meme kanseri görülme oranları da eşitlenmiştir. 50 yaş üstü meme kanseri görülme oranı %75'e ulaşmaktadır. Bu nedenle kadınlarımıza meme muayeneleri, mamografi, meme USG ve meme MR, konusunda dikkat çekmek gerektiğini bu sayımızda özellikle hatırlatıyoruz. Dünya sağlık örgütünün tanımladığı 300'e yakın kanserojen maddeden uzak kalmak yanı sıra dengeli beslenme, yaşam tarzı, işlevsellik ve erken yaşta spora teşvik, düzenli yürüyüş, dengeli bir yaşam kurmak kanserden korunarak sağlıklı bir yaşam sağlar. Unutmayalım ki; Psikolojik dengeyi korumanın anahtarı işlevsellik olup duygusal, bilişsel ve sosyal işlevselliğini koruyabilen kişiler dengeli bir yaşam sürerek sağlıklı bir şekilde hayatını idame ettirir. Florence olarak zor günlerinizde üstün teknolojiyi sağlık ile buluşturarak daima yanınızda yer aldığımızı hatırlatır, sağlıklı günler geçirmenizi dilerim.

Saygılarımla.

Dear colleagues and readers

We are ready to offer you a healthy life and healthy aging with a healthy weight management and metabolic health, which we plan by taking into account your health histories, with evidence-based protocols, new generation devices, digitized tracking systems, and a holistic health approach at Florence Nightingale Hospitals. For this purpose, **FloWell**, which we established with the goal of Scientific Wellness, protects you from obesity, diabetes, hypertension, fatty liver, and cancer, ensures that you age healthily, and improves your quality of life, by balancing your metabolic health with its advanced next-generation technology through a multidisciplinary approach oriented to individual segmentations on the healthy living pipeline.

FloWell alters all the setups by creating a new modeling in the tendency of 'returning to the old weight,' which is the hardest to break in the brain's homeostatic, hedonic, and cognitive ecosystem, and makes us different from other Obesity Centers or Longevity Centers by closing the old pathways and opening new pathways for production and activity. If you want a sustainable lifestyle change that combines superior technology with health and is based on evidence and customized for you, **FloWell** is by your side with the Florence distinction. Within our hospitals, which have a 30-year history in Robotic Surgery and continue to provide healthcare without speculation, the "Comprehensive Hernia Surgery" department has been established, and hernia treatments are carried out holistically with a multidisciplinary approach by a team that includes specialists in general surgery, plastic surgery, gastroenterology, radiology, orthopedics, neurology, physical therapy, nutrition

and dietetics, pain management, and psychology. The advanced screening methods that are gradually improving despite the cancer cases increasing at young ages offer early diagnosis opportunities and are creating personalized treatment plans with artificial intelligence technology. Preparing patients for battle by training their own immune cells against the tumor with Car-T Cell therapy is among the most innovative treatments we have when it comes to cancer. The screening age for breast cancer in women has dropped from 50 to 40, and the rates of breast cancer observed in those under and over 50 have equalized. The rate of breast cancer in those over 50 reaches 75%. Therefore, we particularly remind in this issue that it is necessary to highlight breast examinations, mammography, breast ultrasound, and breast MRI for our women. In addition to staying away from the nearly 300 carcinogenic substances defined by the World Health Organization, a balanced diet, lifestyle, functionality and encouragement of sports at an early age, regular walking, and establishing a balanced way of living ensure a healthy life by preventing cancer.

Let us not forget: The key to maintaining psychological balance is functionality, and individuals who can maintain their emotional, cognitive, and social functionality lead a balanced life and sustain their lives in a healthy way. I remind you that as Florence, we are always by your side, combining advanced technology with health during your challenging times, and I wish you healthy days.

Kind regards

FloWell METABOLİK SAĞLIKTA BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ YAKLAŞIM SUNUYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde hizmete açılan FloWell Kilo Yönetimi ve Metabolik Sağlık Bölümü, multidisipliner yapısı ve bilimsel temelli yaklaşımıyla dikkat çekiyor. Programın kurucusu ve yürütücüsü Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Mehmet Furkan Burak, FloWell ile hem sağlıklı kilo yönetimi hem de metabolik sağlığın bütüncül şekilde ele alındığı bir sistem geliştirdiklerini belirtiyor.



Doç. Dr. Mehmet Furkan BURAK

**T.C. Demiroğlu Bilim Üniversitesi Doktor Öğretim Üyesi
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi**

*Assoc. Prof. Mehmet Furkan BURAK, M.D.
Dr. Faculty Member of T.R. Demiroğlu Science University
Istanbul Florence Nightingale Hospital*

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi bünyesinde kurulan birimin iki ana başlıkta çalıştığını anlatan Doç. Dr. Burak, bunlardan ilkinin çok yönlü bir kilo yönetimi programı olduğunu söyledi. Bu programın yalnızca fazla kilolarla mücadeleyi değil, obezitenin tüm boyutlarını kapsayan tıbbi, psikolojik ve yaşam tarzı odaklı bir yapıya sahip olduğunu vurguladı. Doç. Dr. Burak, "FloWell kilo yönetimi, hafif kilo artışından ileri düzey obeziteye kadar uzanan geniş bir aralığı kapsıyor. Bu süreci multidisipliner bir yaklaşımla yönetiyoruz. İçinde ilaç tedavisi,

beslenme düzenlemesi, psikolojik destek, egzersiz programı, fizyoterapi ve eşlik eden hastalıkların takibi de var" dedi. Ancak bu birimin yalnızca kilo odaklı işlemediğini belirten Doç. Dr. Burak, ikinci temel hizmet alanının daha bütüncül bir sağlık yönetimi sistemi olduğunu ifade etti. İnsanların sağlıklarını ikinci plana attıklarını söyleyen Doç. Dr. Burak, "Burada 'Kişisel tıbbi geçmişlerini hastane çatısı altında ve tek elden yöneten bir yapı sunduğunu anlatan Doç. Dr. Burak, "Kişisel tıbbi geçmişlerini biliyoruz. Kullandıkları ilaçlardan yaşam alışkanlıklarına kadar her şeyi analiz ediyoruz. Risk değerlendirmeleri yapıyoruz, düzenli

sunuyoruz. İnsanlar yoğun hayatlarında sağlıklarını ihmal ediyor. Biz bu yükü üzerlerinden alıyoruz" şeklinde konuştu.

HER ŞEY TEK BİR ÇATI ALTINDA KOORDİNE EDİLİYOR

Yeni modelin, kişinin tüm sağlık süreçlerini hastane çatısı altında ve tek elden yöneten bir yapı sunduğunu anlatan Doç. Dr. Burak, "Kişisel tıbbi geçmişlerini biliyoruz. Kullandıkları ilaçlardan yaşam alışkanlıklarına kadar her şeyi analiz ediyoruz. Risk değerlendirmeleri yapıyoruz, düzenli

olarak takip ediyoruz. Bu takip yıllık olarak üyelik sistemiyle yürütülüyor" dedi. Sistemde her üç ayda bir doktor görüşmesi, rutin kan testleri, tarama testleri ve gerektiğinde ileri analizler yer alıyor. Yeni bir tıbbi durum geliştiğinde tedavi sürecini yine bu birimin koordine ettiğini ifade eden Doç. Dr. Burak, "Gerekirse yurt içi ya da yurt dışındaki sağlık kuruluşlarıyla iş birliği yaparak hastanın ihtiyacına uygun yönlendirme yapıyoruz. Türkiye'de bulunmayan ilaçlara da erişim sağlıyoruz. Yeni nesil tedaviler ve teknolojik cihazlar programımıza dahil

olan kişilere sunuluyor" dedi.

METABOLİZMA GERÇEK VERİLERLE ÖLÇÜLÜYOR

Hastane bünyesinde kurulan bu yeni birimin sahip olduğu ileri teknoloji sayesinde vücut ve metabolizma ölçümlerinin, doğrudan verilerle yapıldığını söyleyen Doç. Dr. Burak, "Türkiye'de başka hiçbir yerde olmayan ileri teknolojik cihazlarla vücut kompozisyonunu analiz ediyoruz. Yağ oranı, kas kitlesi, vücut su dengesi gibi parametreler sadece sayısal değil, dağılım ve sağlık riski açısından da değerlendiriliyor" ifadelerini kullandı.

FLOWELL OFFERS AN INDIVIDUALIZED APPROACH IN METABOLIC HEALTH

FloWell Weight Management and Metabolic Health Unit, which was opened at Istanbul Florence Nightingale Hospital, draws attention with its multidisciplinary structure and science-based approach. The founder and coordinator of the program, Endocrinology and Metabolic Diseases Specialist Assoc. Prof. Dr. Mehmet Furkan Burak, expresses that they have developed a system in which both healthy weight management and metabolic health are addressed holistically with FloWell.

Explaining that the unit established within Istanbul Florence Nightingale Hospital operates under two main functions, Assoc. Prof. Dr. Burak said that the first of them is a versatile weight management program. He emphasized that this program has a medical, psychological, and lifestyle-oriented structure that covers not only the fight against excess weight, but also all dimensions of obesity. Assoc. Prof. Dr. Burak said, "FloWell weight management covers a wide range from mild weight increase to advanced obesity. We manage this process with a multidisciplinary approach. It also includes medication, nutritional regulation, psychological support, exercise program, physiotherapy, and follow-up of concomitant diseases." Nevertheless, Assoc. Prof. Dr. Burak stated that the unit does not focus only on weight, and that the second main service area is a more holistic health management system.

Stating that people put their health on the back burner, Assoc. Prof. Dr. Burak said, "Here, we offer a long-term health program that aims at healthy aging for people who do not have weight problems but want to entrust their metabolic health to us. People neglect their health in their busy lives. We take this burden off them."

EVERYTHING IS COORDINATED UNDER A SINGLE ROOF

Explaining that the new model offers a structure that manages all health processes of an individual under the roof of the

hospital and in a centralized manner, Assoc. Prof. Dr. Burak said, "We know their personal medical history. We analyze everything from the drugs they take to their life habits. We make risk assessments and follow up regularly. This is carried out on an annual membership system." The system includes a doctor's visit every three months, routine blood tests, screening tests, and further analyses when necessary. Mentioning that the unit also coordinates the treatment process when a new medical condition develops, Assoc. Prof. Dr. Burak said, "If necessary, we cooperate with health institutions in Turkey or abroad and provide guidance according to the needs of the patient. We also provide access to drugs that are not available in Turkey. New generation treatments and technological devices are offered to the people who are included in our program."

METABOLISM IS MEASURED WITH REAL DATA

Assoc. Prof. Dr. Burak stated that thanks to the advanced technology of this new unit established within the hospital, body and metabolism measurements are made with direct data, away from speculation, and said, "We analyze body composition with advanced technological devices that are not available anywhere else in Turkey. Parameters such as fat ratio, muscle mass, and body water balance are evaluated not only numerically, but also in terms of distribution and health risk."



Kilo Yönetimi &
Metabolik Sağlık
Weight Management &
Metabolic Health



ZİHİNSEL VE FİZİKSEL SÜREÇ BİRLİKTE TAKİP EDİLİYOR

FloWell'in yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel süreçleri de içerdiğini belirten Doç. Dr. Burak, psikolojik değerlendirmenin sistemin önemli bir parçası olduğunu söyledi. Sözlerine devam eden Doç. Dr. Burak, şu ifadeleri kullandı: "Psikologlarımız duygusal yeme, stres düzeyi ve yeme davranışlarını değerlendiriyor. Aynı zamanda diyetisyen, fizyoterapist ve doktor birlikte çalışıyor. Her hastaya özel bir sağlık dosyası oluşturuluyor. Kan tahlilleri, mikrobiyom (bağırsaklarda yaşayan bakteri vb. mikroorganizmaların genetik ürünleri), genetik analizler ve görüntülemelerle kişiye özgü bir yol haritası çıkarılıyor."



YENİ NESİL CİHAZLAR VE TAKİP SİSTEMLERİ KULLANILIYOR

Kilo takibi ve metabolik sağlığın izlenmesinde sürekli veri toplayan cihazların kullanıldığını belirten Doç. Dr. Burak, şunları söyledi: "Continuous Glucose Monitoring (Sürekli Kan Şekeri Takibi), Lumen gibi metabolik ölçüm cihazları, uyku ve egzersiz takibi yapan giyilebilir teknolojilerle hem hastalar hem de uzmanlar veriye anlık ulaşıyor. Tüm süreç dijital destekli ilerliyor." İhtiyaca göre medikal tedaviler, biyolojik ilaçlar ya da cerrahi olmayan bariyatrik endoskopi (kilo vermeye yardımcı, ameliyatsız mide içi uygulamalar) yöntemlerinin devreye girdiğini belirten Doç. Dr. Burak, cerrahiye ise son seçenek olarak gördüklerini vurguladı. Ayrıca Doç. Dr. Burak, "Önceliğimiz ilaç ve endoskopik çözümler. Bu işlemler minimal invaziv olduğu için hasta konforunu da artırıyor" dedi.

SPORCU SAĞLIĞINA ÖZEL PROGRAMLAR DA VAR

Bu kapsamlı sağlık yapılanmasında sporculara yönelik kas sağlığı programlarının da yürütüldüğünü söyleyen Doç. Dr. Burak, "Asimetrik kas gelişimi ya da dengesizlikler sporcularda sık sakatlığa yol açabiliyor. Biz hem performans takibi hem de sakatlık önleyici fizyoterapi uygulamalarıyla destek sunuyoruz" dedi.

AMAÇ: SAĞLIKLI YAŞLANMA, SPEKÜLASYONSUZ SAĞLIK HİZMETİ

Uyguladıkları sağlık yönetimi yaklaşımının tamamen bilimsel protokollere dayandığını belirten Doç. Dr. Burak, "Harvard'da uyguladığım kanıta dayalı sağlık protokollerini burada sürdürüyoruz. Herkese aynı supplement'i (besin takviyesi, vitamin veya mineral içeren destek ürün) vermiyoruz. Popüler ama etkisiz testlere başvurmuyoruz. Bilimsellik dışı hiçbir şeye yer yok" diye konuştu. Aynı zamanda kilo verirken cilt sağlığını da gözetken desteklerin sunulduğunu söyleyen Doç. Dr. Burak, "Red light terapiler (kırmızı ışıkla yapılan, cilt yenilenmesi ve iltihap azaltmaya yönelik terapi), yeşil lazer sistemleriyle sarkma ve bölgesel yağlanma gibi estetik kaygılara da çözüm sağlıyoruz" ifadelerini kullandı.



"YOYO DİYETLERİ KİLOLU OLMAKTAN BİLE DAHA ZARARLI"

Kilo vermede yapılan hatalara da değinen Doç. Dr. Burak, irade ve motivasyon odaklı yaklaşımların bilimsel olmadığını belirtti. Beyindeki üç bölgenin (homeostatik, hedonik ve kognitif) bu süreci yönettiğini söyleyen Doç. Dr. Burak, şunları ifade etti: "Kişi ne kadar isterse istesin, beyin enerji dengesini korumak için kilo verdikten sonra eski kiloyu geri almaya programlı. Bu yüzden insanlar kısa süreli diyetlerle kilo veriyor ama sürdüremiyor. Bu döngü böbrek ve kalp sağlığı açısından ciddi riskler taşıyor." Obezitenin bir irade meselesi değil, tıpkı hipertansiyon gibi tedavi edilmesi gereken kronik bir hastalık olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Burak, "Çözüm kişiye özel, sürdürülebilir bir sistem kurmak" dedi.



MENTAL AND PHYSICAL PROCESSES ARE FOLLOWED TOGETHER

Stating that FloWell encompasses not only physical but also mental processes, Burak said that psychological assessment is a crucial component of the system. Continuing his words, Assoc. Prof. Dr. Burak used the following statements: "Our psychologists evaluate emotional eating, stress level, and eating behaviors. At the same time, a dietitian, a physiotherapist, and a doctor work together. A special health file is created for each patient. A personalized roadmap is drawn up with blood tests, microbiome (genetic products of microorganisms such as bacteria living in the intestines), genetic analysis, and imaging."

NEW GENERATION DEVICES AND TRACKING SYSTEMS ARE USED

Mentioning that devices that continuously collect data are used in weight and metabolic health monitoring, Assoc. Prof. Dr. Burak said: "With metabolic measurement devices such as Continuous Glucose Monitoring, Lumen, and wearable technologies that track sleep and exercise, both patients and specialists access data instantly. The whole process is digitally supported." Expressing that medical treatments, biological drugs, or non-surgical bariatric endoscopy (non-surgical intra-gastric applications that help to lose weight) methods come into play according to the need, Burak pointed out that they see surgery as the last option. In addition, Assoc. Prof. Dr. Burak said, "Our priority is medication and endoscopic solutions. Because these procedures are minimally invasive, they also increase patient comfort."

THERE ARE ALSO SPECIAL PROGRAMS FOR ATHLETE HEALTH

Stating that muscle health programs for athletes are also carried out at this comprehensive health structure, Assoc. Prof. Dr. Burak said, "Asymmetrical muscle development or imbalances may lead to frequent injuries in athletes. We offer support with both performance monitoring and injury prevention physiotherapy applications."

PURPOSE: HEALTHY AGING, HEALTH CARE WITHOUT SPECULATION

Assoc. Prof. Dr. Burak specified that the health management approach they

applied is based entirely on scientific protocols and said, "We continue the evidence-based health protocols I applied at Harvard. We do not give the same supplement (nutritional supplement, supplement containing vitamins or minerals) to everyone. We do not resort to popular but ineffective tests. There is no place for anything that is not scientific." At the same time, Assoc. Prof. Dr. Burak expressed that support is offered to take care of skin health while losing weight, and said, "We also provide solutions to aesthetic concerns such as sagging and regional lubrication with red light therapies (skin rejuvenation and inflammation reduction therapy with red light) and green laser systems."

"YOYO DIETS ARE EVEN MORE HARMFUL THAN BEING OVERWEIGHT"

Mentioning the mistakes made in weight loss, Assoc. Prof. Dr. Burak stated that willpower and motivation-oriented approaches are not scientific. Expressing that three regions in the brain (homeostatic, hedonic, and cognitive) manage that process, Burak said: "No matter how much a person wants, the brain is programmed to regain the old weight after losing weight to maintain the energy balance. That's why people lose weight with short-term diets but cannot maintain it. This cycle carries serious risks for kidney and heart health." Emphasizing that obesity is not a matter of will, but a chronic disease that must be treated just like hypertension, Assoc. Prof. Dr. Burak said, "The solution is to establish a personalized sustainable system."



FITİK TEDAVİSİNE ÇOK BRANŞLI YAKLAŞIM

Türkiye’de, multidisipliner yaklaşımla fıtık tedavisini ele alan kapsamlı fıtık cerrahisi bölümü, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi’nde kuruldu. Doç. Dr. Cengiz Dibekoğlu, birimin multidisipliner yapısıyla diğer klasik cerrahi bölümlerden ayrıldığını vurgulayarak, “Bu birim, sadece cerrahların görev aldığı bir yer değil, farklı branşlardan uzmanların bir araya geldiği entegre bir yapıdır” dedi.

Kapsamlı Fıtık Cerrahisi’nin tanımını yapan Doç. Dr. Dibekoğlu, “Comprehensive Hernia Surgery” olarak da adlandırılan bu yapı, yalnızca basit fıtıkları değil; karmaşık, tekrarlayan ve büyük fıtıkları da kapsar” ifadelerini kullandı. Tedavilerin yalnızca bir hekimin kararına bağlı kalmadığını belirten Doç. Dr. Dibekoğlu, “Tedavi süreci birçok branşın ortak kararıyla şekillendiriliyor. Böylece daha doğru ve etkili bir süreç yürütüyoruz” diye konuştu.

HER BRANŞTAN UZMAN TEK BİR ÇATI ALTINDA

Bölümün kadrosunda genel cerrahi, plastik cerrahi, gastroenteroloji, radyoloji, ortopedi, nöroloji, fizik tedavi, beslenme ve diyet, ağrı yönetimi uzmanları ve psikologların yer aldığını söyleyen Doç. Dr. Dibekoğlu “Bu ekip



Doç. Dr. Cengiz DİBEKOĞLU

**Genel Cerrahi
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Assoc. Cengiz DİBEKOĞLU, M.D.
General Surgery
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

sayesinde hastaya her açıdan bütüncül bir tedavi sunabiliyoruz” dedi. Tanı ve tedavi süreçlerinin gelişmiş görüntüleme yöntemleriyle desteklendiğini ifade eden Doç. Dr. Dibekoğlu, “Ultrason, tomografi ve MR gibi yöntemlerle tanıyı güçlendiriyor, minimal invaziv ve robotik

cerrahi gibi çağdaş teknikleri uyguluyoruz” dedi.

SADECE FITİÇA ODAKLANAN BİR BİRİM

Türkiye’de bu kapsamda daha önce örneği olmayan bir yapılanmanın hayata geçirildiğini vurgulayan Doç. Dr. Dibekoğlu, “Her tür fıtıkla ilgili deneyimi olan, yalnızca bu alana odaklanan bir ekip ile çalışıyoruz. Bu yapının Türkiye’de başka bir örneği yok” şeklinde konuştu. Mide fıtıkları, karın fıtıkları, kasık fıtıkları, büyük yara fıtıkları gibi zorlu vakalarla ilgilendiklerini belirten Doç. Dr. Dibekoğlu, “Defalarca ameliyat edilmesine rağmen iyileşememiş hastalar için adeta son durak haline geliyoruz” vurgusunu yaptı.

AMELİYAT SONRASI SÜREÇTE BÜYÜK KOLAYLIK

Hastaların ameliyat sonrası toparlanma sürecinin de daha konforlu geçtiğini anlatan Doç. Dr. Dibekoğlu, “Minimal invaziv cerrahiler

sayesinde hastalar daha az ağrı çekiyor ve daha hızlı iyileşiyorlar. Çoğu zaman neredeyse ağrısız şekilde taburcu edilebiliyorlar” ifadelerini kullandı. Robotik cerrahinin fıtık operasyonlarında etkin şekilde kullanıldığını belirten Doç. Dr. Dibekoğlu, “Önceden karın içinden dikiş atmak zordu ve uzun sürüyordu. Şimdi robotik sistemlerle bu işlemi 5-10 dakikada, daha sağlam ve etkili bir şekilde yapabiliyoruz” dedi.

TEDAVİYE EKİP KARARIYLA YÖN VERİLİYOR

Birimin işleyişinden de söz eden Doç. Dr. Dibekoğlu, “Fıtık şüphesi olan hastalar önce genel cerrahi bölümüne başvuruyor. Gerekirse diğer branşlardan destek alınıyor ve hasta için bir kurul oluşturuluyor, ekip kararıyla en doğru tedavi yöntemi belirleniyor” diye konuştu. Multidisipliner çalışmanın hastaların doğru yönlendirilmesini sağladığını belirten Doç. Dr.

Dibekoğlu, “Fıtık sanılan ağrının aslında bel kaynaklı olduğu durumlarda, hastayı nöroşirurji ya da ortopedi ve travmatoloji bölümüne yönlendiriyoruz. Böylece yanlış tedavilerin önüne geçiyoruz” dedi.

SÜREKLİ GELİŞİM VE GÜNCELLİK ŞART

Bu birimlerin bir diğer önemli yönünün, sürekli gelişim olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Dibekoğlu, “Tıpta esas öğrenme uygulamayla olur. Bilgimizi sürekli güncelliyoruz. Bu da doğrudan hastaya daha modern ve etkili bir tedavi olarak yansıyor” ifadelerini kullandı. Bu alandaki uzmanlaşmanın Türkiye’de yeni bir örneğini oluşturduklarını belirten Doç. Dr. Dibekoğlu, “Benzer yapılanmaların zamanla ortaya çıkması doğal bir gelişmedir; ancak biz, daha fazla hastaya ulaşarak tedavi süreçlerinde fark yaratan ve yön veren bir bölüm olmayı hedefliyoruz.”

MULTI-BRANCH APPROACH TO HERNIA TREATMENT

In Turkey, the comprehensive hernia surgery department, which addresses hernia treatment with a multidisciplinary approach, was established in Istanbul Florence Nightingale Hospital. Assoc. Prof. Dr. Cengiz Dibekoğlu emphasized that the unit differs from other classical surgical departments, with its multidisciplinary structure, and said, “This unit is not a place where only surgeons work, but an integrated structure where experts from different branches come together.”

Defining Comprehensive Hernia Surgery, Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu said, “This structure, also called Comprehensive Hernia Surgery, covers not only simple hernias, but also complex, recurrent, and large hernias.” Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu stated that patients do not rely solely on the decision of one physician and said, “The treatment process is shaped by the joint decision of many branches. Thus, we are conducting a more accurate and effective process.”

EXPERTS FROM EVERY BRANCH UNDER ONE ROOF

Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu, who explained that the unit’s staff includes general surgeons, plastic surgeons, gastroenterologists, physical therapy specialists, radiologists, pain management specialists, orthopedists, neurologists, dietitians, and psychologists, and said, “With this team, we can provide a holistic treatment to the patient in every aspect. Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu stated that the diagnosis and treatment processes are supported by advanced imaging methods, saying, “We strengthen the diagnosis with methods such as ultrasound, tomography, and MRI, and we apply contemporary techniques like minimal invasive and robotic surgery.”

A UNIT FOCUSING ONLY ON HERNIAS

Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu pointed out that a structure has been put into practice in Turkey that has no previous example in this context and said, “We are working with a team that has experience with all types of hernias and is solely focused on this area. There is no other example of this structure in

Turkey.” Expressing that they deal with challenging cases such as stomach hernias, abdominal hernias, inguinal hernias, and large wound hernias, Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu made the emphasis, “We are almost becoming the last stop for patients who have not healed despite being operated on again and again.”

GREAT CONVENIENCE IN THE POST-OPERATIVE PROCESS

Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu, who explained that the patients’ recovery process after surgery is more comfortable, said, “Thanks to minimally invasive surgeries, patients experience less pain and recover faster. They may often be discharged almost painlessly.” Specifying that robotic surgery is effectively used in hernia operations, Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu said, “It was difficult and took a long time to stitch from inside the abdomen in the past. Now, with robotic systems, we can perform this procedure in 5-10 minutes, more securely and effectively.”

TREATMENT IS STEERED BY A TEAM DECISION

Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu, who also spoke about the functioning of the unit, stated, “Patients with suspected hernia first apply to General Surgery. If

necessary, support is obtained from other branches. If needed for the patient, a committee is formed, and the team’s decision determines the most accurate treatment method.” Emphasizing that multidisciplinary work ensures correct guidance for patients, Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu said, “In cases where the pain suspected to be a hernia originates from the back, we refer the patient to neurology or orthopedics. This way, we prevent incorrect treatments.”

CONTINUOUS DEVELOPMENT AND UP-TO-DATENESS ARE ESSENTIAL

Emphasizing that a key aspect of those units is continuous development, Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu said, “In medicine, the main learning takes place through practice. We constantly update our knowledge. This is directly reflected in more modern and effective treatment for the patient.” Mentioning that they have created a new example of specialization in this field in Turkey, Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu said, “It is a natural development for similar structures to emerge over time; however, we aim to be a department that stands out and guides treatment processes by reaching more patients.”



Prof. Dr. Alper Toker, robotik cerrahinin Türkiye'deki gelişimini ve bu alanda geçirdiği 20 yılı anlattı.

ROBOTİK CERRAHİDE 20 YILLIK YOLCULUK

Göğüs cerrahisinin önde gelen isimlerinden Prof. Dr. Alper Toker, robotik cerrahinin Türkiye'deki gelişimine dair önemli açıklamalarda bulundu. Bu alandaki 20 yıllık deneyimini ve yaşadığı dönüm noktalarını paylaşan Prof. Dr. Toker, "Robotik cerrahi, büyük bir devrim yaratacak" dedi.

2006'dan itibaren minimal invaziv (kapalı) akciğer ameliyatlarına odaklandığını belirten Prof. Dr. Toker, "Tıbus ameliyatları gibi özel alanlarda önemli deneyimler edindim. Bu teknikleri meslektaşlarımla paylaşmak üzere Türkiye'de ve yurtdışında eğitimler verdim" ifadelerini kullandı.

1000'E YAKIN ROBOTİK AMELİYAT

2004 yılında Barcelona'da düzenlenen uluslararası bir kongrede, robotik yöntemle gerçekleştirilen ilk akciğer kanseri ameliyatının sunulduğunu belirten Prof. Dr. Toker, "O dönemde bu teknik henüz çok yenilikçi ve tartışmalı görülüyordu. Hocamın 'Bu yöntem, cerrahi becerisi yetersiz olanlar için bir alternatif olabilir' şeklindeki yorumu, benim de uzun süre bu teknolojiye mesafeli yaklaşmama neden oldu" açıklamasını yaptı. Prof. Dr. Toker, bu önyargının zamanla nasıl değiştiğini ise şöyle anlattı: "Ancak teknolojinin hızla gelişmesi ve elde edilen başarılı sonuçlar, robotik cerrahinin sadece bir alternatif değil, pek çok açıdan geleneksel yöntemlerin ötesine geçebilen bir teknik olduğunu gösterdi. 2010'lara

kadar robotik cerrahiye temkinli yaklaştığını, ancak bir hastasının ameliyatındaki özel bir durumun bu bakış açısını değiştirdiğini anlatan Prof. Dr. Toker, "Bu vakada geleneksel dediğimiz kapalı (VATS) yöntemi yetersiz kaldı. İlk robotik akciğer ameliyatını böylece gerçekleştirdik. Bu arada 2011'den sonra çok yüksek sayıda robotik akciğer ameliyatı yaptık. Bugün geldiğimiz noktada, bine yakın ameliyat ile bu alanda en önemli deneyim ve birikime sahibiz."

KAPALI AKCİĞER AMELİYATLARINDA (VATS) ÖNCÜ OLDUK AVRUPA'DA İLK ÜÇE GİRDİK

Dr. Kemal Ayalp ile kurdukları ilk ekip sayesinde 2012-2019 arasında Avrupa'da en çok robotik akciğer ameliyatı yapan üçüncü merkez haline geldiklerini belirten Prof. Dr. Toker, "Milan ve Pisa'nın ardından İstanbul'u listede görmek gurur vericiydi" dedi.

ROBOTİK CERRAHİDE EĞİTİM ÇOK HIZLI OLABİLİYOR

Yeni cerrahların yetiştirilmesine de değinen Prof. Dr. Toker, "Bu iş simülasyonla başlar, tıpkı pilot eğitimi gibi. Bizimle çalışan 5 cerrah arkadaşımız bu süreçte ustalaştı. Kanımca, önce açık cerrahiye öğrenmek şart" diye konuştu. Ama ne yazık ki ameliyatların artık çoğunun kapalı olması sebebiyle açık cerrahiye de öğrenmek kolay değil. Amerika'daki deneyimlerinden örnekler veren Prof. Dr. Toker, "Cerrahlar robot operasyonunda acil durumları yönetmekte zorlanabiliyor. Kanama gibi kritik durumlarda açık cerrahi bilgisi hayat kurtarıyor" uyarısında bulundu.

ÖZELLİKLE ZORLU VAKALAR: KEMOTERAPİ ALAN HASTALAR

Zorlu operasyonlar hakkında konuşan Prof. Dr. Toker, "Kemoterapi görmüş hastalarda özellikle iyi yanıt alınması halinde ameliyat zorluğu belirgin şekilde artıyor ve robotik cerrahi ile bu zor ameliyatlar daha kolay yapılıyor.

Prof. Dr. Alper TOKER

**Göğüs Cerrahisi
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Prof. Alper TOKER,
M.D.
Thoracic Surgery
Istanbul Florence
Nightingale Hospital*

ROBOTİK CERRAHİNİN GELECEĞİ ROBOTİK OPERASYON MALİYETLERİNE BAĞLI

Robotik cerrahinin tüm akciğer ameliyatlarında standart hale gelebileceğini öngören Prof. Dr. Toker, "Günümüzde sistem maliyetleri ve operasyonel giderler, bu teknolojinin yaygınlaşmasının önündeki en önemli engellerden biri olmaya devam ediyor" açıklamasını yaptı. Robot sayısı artıp maliyetler azaldıkça, yapay zaka kullanımının entegre olması ile bu yöntem oldukça yaygınlaşacak.

Prof. Dr. Alper Toker talked about the development of robotic surgery in Turkey and the 20 years he spent in that field.

A 20-YEAR JOURNEY IN ROBOTIC SURGERY

Prof. Dr. Alper Toker, one of the leading figures in thoracic surgery, made important statements about the development of robotic surgery in Turkey. Sharing his 20 years of experience in this field and the milestones he has witnessed, Prof. Dr. Toker said, 'Robotic surgery will create a major revolution.'

Stating that he has been focusing on minimally invasive (closed) lung surgeries since 2006, Prof. Dr. Toker said, "I gained important experience in special areas such as thymus surgeries. I gave trainings in Turkey and abroad to share these techniques with my colleagues."

NEARLY 1000 ROBOTIC OPERATIONS

Expressing that the first lung cancer surgery performed by the robotic method was presented at an international congress held in Barcelona in 2004, Prof. Dr. Toker explained, "At that time, this technique was still considered very innovative and controversial. My teacher's comment, 'This method could be an alternative for those with inadequate surgical skills,' caused me to keep distancing myself from this technology for a long time." Prof. Dr. Toker explained how that prejudice changed over time: "However, the rapid development of

technology and the successful results achieved showed that robotic surgery is not just an alternative, but a technique that can go beyond the conventional methods in many aspects. Stating that he had a cautious approach to robotic surgery until the 2010s, but a special situation in a patient's surgery changed that perspective, Prof. Dr. Toker said, "In that case, the closed (VATS) method that we call traditional was inadequate. Thus, we performed the first robotic lung surgery. By the way, we performed a very high number of robotic lung operations after 2011." "At the point we have reached today, we have the most important experience and knowledge in this field nearly one thousand operations."

WE ARE PIONEERS IN CLOSED LUNG SURGERY (VATS) WE ARE AMONG THE TOP THREE IN EUROPE

Prof. Dr. Toker, who stated that they became the third center

in Europe to perform the most robotic lung operations between 2012-2019 thanks to the first team they established with Dr. Kemal Ayalp, said, 'It was an honor to see Istanbul on the list after Milan and Pisa.'

TRAINING IN ROBOTIC SURGERY CAN BE VERY FAST

Prof. Dr. Toker, who also talked about training new surgeons, said, "This work starts with a simulator, just like pilot training. Five of our surgeon colleagues have mastered this process with us. In my opinion, it is essential to learn open surgery first." However, unfortunately, it is not easy to learn open surgery anymore since most surgeries are now not open. Providing examples from his experiences in the US, Prof. Dr. Toker warned, "Surgeons may struggle to manage emergencies during robotic operations. In critical situations like bleeding, knowledge at open surgeries can save lives."

PARTICULARLY CHALLENGING CASES: PATIENTS RECEIVING CHEMOTHERAPY

Speaking about challenging operations, Prof. Dr. Toker said, "The difficulty of surgery increases significantly in patients who have received chemotherapy, particularly in cases of receiving a good response, and with robotic surgery, these difficult operations are performed more easily."

THE FUTURE OF ROBOTIC SURGERY DEPENDS ON ROBOTIC OPERATION COSTS

Prof. Dr. Toker, who predicts that robotic surgery can become standard in all lung operations, said, "Currently, system costs and operational expenses continue to be one of the biggest obstacles to the popularization of this technology." As the number of robots increases and costs decrease, the use of artificial intelligence will become much more widespread upon its integration.

MEME KANSERİ ARTIYOR, FARKINDALIK HAYAT KURTARIYOR

Meme Sağlığı Merkezi Direktörü Prof. Dr. Vahit Özmen, son yıllarda meme kanseri vakalarındaki artışa dikkat çekerek, erken teşhisin, yaşam tarzı değişikliklerinin ve toplumsal farkındalığın önemini vurguladı.



Prof. Dr. Vahit ÖZMEN

**Meme Cerrahisi
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Prof. Vahit ÖZMEN,
M.D.
Breast Surgery
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

MEME KANSERİ KÜRESEL ARTIŞ GÖSTERİYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi Direktörü Prof. Dr. Vahit Özmen, "Meme kanseri, kadınlarda en sık görülen kanser türüdür." Son yıllarda sadece ülkemizde değil tüm dünyada görülme sıklığının giderek artmakta olduğunu vurguladı. Prof. Dr. Özmen, Batı toplumlarında 50 yaş üstü kadınlarda görülme oranının %75 iken Türkiye'de bu oranın %50 civarında olduğuna dikkat çekti: "Şu anda neredeyse 50 yaş altı ve 50 yaş üstü meme kanseri oranları birbirine yakın." Artışın ardında pek çok neden olduğunu belirten Prof. Dr. Özmen, "Kadınların yaşadığı zorluklar, stres, geç evlenme, geç doğum yapma, emzirme süresinin kısalması, hareketsizlik, obezite... Tüm bunlar riski artırıyor. Ayrıca çevresel koşullar, nükleer atıklar ve radyasyon etkisi de önemli" ifadelerini kullandı.



TARAMA YAŞI ARTIK 40

Meme kanseri tarama yaşının ABD'de 50'den 40'a indirildiğini hatırlatan Prof. Dr. Özmen, "Artık Amerika'da kadınlara 40 yaşında mamografik taramaya başlamaları öneriliyor. Çünkü 40-49 yaş arası kadınlarda her yıl yaklaşık %2 oranında meme kanseri sıklığı artıyor" dedi.

FARKINDALIK DA ARTIŞTA ETKİLİ OLABİLİR

Türkiye'deki öncü çalışmaları anlatan Prof. Dr. Özmen,

"1986 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nde kadınlara özel ilk meme polikliniğini kurduk. 2006'da eğitim ve araştırma hastanelerinde meme polikliniklerini yaygınlaştırdık" dedi. Bahçeşehir Tarama Projesi ile Türkiye'de tarama yaşının 50'den 40'a çekildiğini belirten Özmen, "Kadınlar, 40-69 yaş arasında KETEM'lerde ücretsiz mamografi çektirebiliyor. Türkiye'de 300'den fazla KETEM bulunuyor" diye ifade etti. Toplumda düzenlenen pembe festivallerin, medya

konuşmalarının ve eğitim toplantılarının farkındalığı artırdığını vurgulayan Prof. Dr. Özmen, "Kadınların kendi kendine muayene yapması, klinik muayeneye gitmesi ve mamografi çekirtmesi konusunda bilinç oluştu" dedi.

ERKEN TANI MEMEYİ KORUMA ŞANSI VERİYOR

Tedavi alanındaki gelişmeleri de değerlendiren Prof. Dr. Özmen, "Erken tanı sayesinde hasta sağlıklı yaşamına devam edebiliyor, kemoterapiye gerek kalmayabiliyor ve memeyi korumak mümkün oluyor" dedi. Yeni nesil tedavi seçeneklerinin umut verici olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Özmen, "Artık akıllı ilaçlar, immünoterapiler kullanıyoruz. Metastaz yapmış hastalarda bile tam yanıt alınabiliyor. Her hastaya kişiye özel tedavi uyguluyoruz" ifadelerini kullandı.

KİMYASALLAR VE KATKI MADDELERİNE DİKKAT

Katkı maddeleri, hava kirliliği ve kimyasal maruziyetin meme kanseriyle ilişkili olduğunu belirten Prof. Dr. Özmen, "Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımladığı 300'e yakın karsinogen madde var. Bu maddeler meme kanseri dahil birçok kanserle ilişkili" olduğunu belirtti. Alternatif yöntemlere karşı uyarıda bulunan Prof. Dr. Özmen, "Kadınlar doktorların önermediği ilaçlara yönelmemeli. Sadece D vitamini düzeyi düşükse destek alınmalı. Çünkü başıksıklığı güçlendirdiği bilimsel olarak kanıtlandı" diye konuştu.

YAŞAM TARZINIZI YENİDEN TASARLAYIN

Meme kanseri riskini azaltmak için üç temel yol olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Vahit Özmen, "Kadınların yaşam tarzlarını yeniden tasarlamaları gerekiyor. Vücut kitle indeksini korumalı, dengeli beslenmeli ve her gün en az 30-45 dakika yürüyüş yapmalı" dedi. Ayrıca, "Kız çocuklarının erken yaşta spora teşvik edilmesi, ilk adet yaşının geciktirilmesi ve doğum yaşının 30'dan önce olması önerilir. 35 yaşından sonra doğum, riski artırıyor. Doğum sonrası en az 12 ay emzirme de önemli bir koruyucudur" diye sözlerini tamamladı.

BREAST CANCER IS INCREASING, AWARENESS SAVES LIVES

Prof. Dr. Vahit Özmen, specialist in breast health, drew attention to the increase in breast cancer cases in recent years and highlighted the importance of early diagnosis, lifestyle changes, and social awareness.

BREAST CANCER IS GLOBALLY ON THE RISE
Prof. Dr. Vahit Özmen, İstanbul Florence Nightingale Hospital Breast Health Specialist, pointed out an important global trend by saying, "Breast cancer is the most common type of cancer in women. In recent years, its frequency has been increasing not only in developing countries but also in developed ones." Prof. Dr. Özmen drew attention to the fact that while the incidence rate in women over the age of 50 is 75% in Western societies, this rate is around 50% in Turkey, saying, "Currently, the breast cancer rates in those under the age of 50 and those over the age of 50 are almost the same." Özmen stated that many reasons are present behind the increase and said, "The difficulties women experience, stress, getting married late, giving birth late, shortening of the breastfeeding period, inactivity, obesity... All of these increase the risk. Moreover, environmental conditions, nuclear waste, and radiation effects are also important."

SCREENING AGE IS NOW 40
Reminding that the breast cancer screening age in the US was lowered from 50 to 40, Prof. Dr. Özmen said, "Now in the US, women are advised to start mammographic screening at the age of 40, because the frequency of breast cancer increases by approximately 2% each year in women between the ages of 40-49."

AWARENESS MAY ALSO BE EFFECTIVE IN INCREASING
Explaining the pioneering studies in Turkey, Prof. Dr. Özmen said, "In 1986, we established the first breast

polyclinic dedicated to women at the İstanbul School of Medicine. In 2006, we expanded breast polyclinics in training and research hospitals." Specifying that the screening age in Turkey was lowered from 50 to 40 with the Bahçeşehir Screening Project, Özmen said, "Women between the ages of 40-69 can have free mammograms at KETEMs. More than 300 KETEMs are available in



Turkey." Emphasizing that pink festivals, media talks, and educational meetings organized in the society are expanding awareness, Özmen said, "Awareness has been raised for women to examine themselves, go to clinical examinations, and have mammograms."

EARLY DIAGNOSIS GIVES A CHANCE TO PROTECT THE BREAST
Prof. Dr. Özmen, who also evaluated the developments in the field of treatment, said, "Thanks to early diagnosis, patients can continue their healthy life, chemotherapy may not be necessary, and it is possible to protect the breast." Underlining that new generation treatment options

are promising, Prof. Dr. Özmen said, "We are now using smart drugs and immunotherapies. A full response can be obtained even in patients who have had metastasis. We apply personalized treatment to each patient."

BE CAREFUL WITH CHEMICALS AND ADDITIVES
Stating that additives, air pollution, and chemical exposure are associated with breast cancer, Prof. Dr. Özmen said, "There are nearly 300 carcinogenic substances defined by the World Health Organization. These substances are associated with many cancers, including breast cancer." Warning against alternative methods, Özmen said, "Women should not turn to medications that are not recommended by doctors. Supplementation should only be sought if the vitamin D level is low, because it has been scientifically proven to strengthen the immune system."

REDESIGN YOUR LIFESTYLE
Pointing out that there are three basic ways to reduce the risk of breast cancer, Prof. Dr. Vahit Özmen said, "Women need to redesign their lifestyles. They should maintain their body mass index, have a balanced diet, and walk at least 30-45 minutes every day." He added, "It is recommended to encourage girls to participate in sports at an early age, to delay the age of first menstruation, and to have children after the age of 30. Childbirth after the age of 35 increases the risk. Breastfeeding for at least 12 months after birth is also an important protection."

GENÇLERDE KANSER VAKALARI ARTIYOR!

Son yıllarda dünya genelinde yeni kanser olgularının yaşlılardan gençlere ve erkeklerden kadınlara doğru kaydığı gözlemleniyor. Kötü beslenme, hareketsiz yaşam tarzı ve çevresel faktörler (epigenetik faktörler diye adlandırdığımız), genç yaşta kanser riskini artırıyor. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Medikal Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Sezer Sağlam, bu konuda önemli açıklamalarda bulundu.

GENÇLERDE HANGİ KANSER TÜRLERİ ARTIYOR?

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, genç yaş gruplarında akciğer ve kalın bağırsak kanseri vakalarında belirgin bir artış gözlemleniyor. Ayrıca, daha önce erkeklerde daha yüksek olan kanser oranlarının, şimdi kadınlarda da artış gösterdiği belirtiliyor. Erkeklerde en sık görülen kanser türü akciğer kanseri yine 1.sırada iken, kadınlarda yine en sık meme kanserinin ön planda olduğunu belirten Prof. Dr. Sağlam, "Ancak ölüm oranlarına bakıldığında, akciğer ve kalın bağırsak kanserleri daha fazla risk oluşturuyor" ifadelerini kullandı.

HAZIR GIDA TÜKETİMİ VE ÇEVRESEL FAKTÖRLER TETİKLİYOR

Fast food tüketimi, işlenmiş et ürünleri ve yoğun çalışma hayatına bağlı olarak evde yemek yapma süresinin azalması, gençlerde kanser vakalarının artışının en önemli nedenleri arasında yer alıyor. Prof. Dr. Sağlam, "Fast food zincirleri yıllardır tartışma konusu. Özellikle

yağın pişirilme yöntemi ve kızartılması, gıdanın içeriğini bozarak sağlık açısından risk oluşturabilir" diye konuştu.

ERKEN TANI YÖNTEMLERİ HAYAT KURTARIYOR

Genç yaş grubunda kanser vakalarının önüne geçebilmek için erken tanı yöntemlerinin ihmal edilmemesi gerektiğinin altını çizen Prof. Dr. Sağlam, "Hedefe yönelik ilaçlar, radyolojik görüntüleme tekniklerindeki ilerlemeler ve düşük doz akciğer tomografisi gibi tarama yöntemleri, erken teşhis imkanı sunuyor" dedi. Sözlerine devam eden Prof. Dr. Sağlam, "Kolonoskopinin 40 yaş yerine 30 yaşa indirilmesi gündemde. Bu tür önlemler, gençlerde kanser tedavisini erken evrede yakalama da önemli bir adım olabilir" dedi.

yağın pişirilme yöntemi ve kızartılması, gıdanın içeriğini bozarak sağlık açısından risk oluşturabilir" diye konuştu.

yağın pişirilme yöntemi ve kızartılması, gıdanın içeriğini bozarak sağlık açısından risk oluşturabilir" diye konuştu.

PASİF İÇİCİLER VE ELEKTRONİK SİGARA TEHLİKESİ

Elektronik sigaraların kanserojen etkilerine dair verilerin giderek arttığını belirten Prof. Dr.



Prof. Dr. Sezer SAĞLAM

**Medikal Onkoloji
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi**

*Prof. Sezer SAĞLAM,
M.D.
Medical Oncology
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital*

Sağlam, "Özellikle pasif içiciler, yani ev içinde kullanmayan kişiler, bu durumdan en çok etkilenen kesim olarak öne çıkıyor" dedi. Prof. Dr. Sağlam, "Elektronik sigaradan en çok etkilenenler, pasif içiciler. Tedavi gören onkolojik hastalarda bile elektronik sigaraya ilgide artış olduğunu gözlemliyoruz" uyarısında bulundu.

ÇOCUKLUK ÇAĞI KANSERLERİNDE ARTIŞ VAR MI?

18 yaş üstü gençlerde kanser vakalarında artış gözlemlendiğini belirten Prof. Dr. Sağlam, "Çocuk yaş grubunda belirgin bir artışa dair net veriler henüz mevcut değil. Ancak çevresel faktörler ve beslenme alışkanlıklarının etkisi üzerine araştırmalar devam ediyor" dedi.

CANCER CASES IN YOUTH ARE INCREASING!

It is observed that in recent years, new cancer cases have shifted from the elderly to the young and from men to women around the world. Poor diet, sedentary lifestyle, and environmental factors (which we call epigenetic factors) increase the risk of cancer at a young age. Prof. Dr. Sezer Sağlam, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Medical Oncology Specialist, made important statements on this subject.

WHICH TYPES OF CANCER ARE INCREASING IN YOUNG PEOPLE?

According to the data of the World Health Organization, a significant increase in lung and colorectal cancer cases is observed in young age groups. It is also expressed that cancer rates, which were previously higher in men, are now also increasing in women. Stating that while lung cancer, the most common type of cancer in men, is still in the 1st place, breast cancer is the most common in women, Prof. Dr. Sağlam said, "However, when we look at the mortality rates, lung and colon cancers pose more risk."

READY-TO-EAT FOOD CONSUMPTION AND ENVIRONMENTAL FACTORS TRIGGER IT

Consumption of fast food and processed meat products, and the decrease in cooking time at home due to busy working life are among the most important reasons for the increase in cancer cases in young people. "Fast food chains have been a matter of debate for years. In particular, the cooking method and frying of the oil may pose a health risk by spoiling the content of the food," Prof. Dr. Sağlam said.

EARLY DIAGNOSIS METHODS SAVE LIVES

Highlighting the fact that early diagnosis methods must not be neglected to prevent cancer cases in the young age group, Prof. Dr. Sağlam said, "Targeted drugs, advances in radiological imaging techniques, and screening methods such as low-dose lung tomography offer an early diagnosis opportunity." Continuing his words, Prof. Dr. Sağlam said, "Reducing colonoscopy to 30 years of age instead of 40 years is on the agenda. Such measures could also be an important step in diagnosing cancer in young people at an early stage."

THE DANGER OF PASSIVE SMOKERS AND ELECTRONIC CIGARETTES

Specifying that the data on the carcinogenic impacts of electronic cigarettes is increasing, Prof. Dr. Sağlam said, "Especially passive smokers, that is, people who do not smoke at home, stand out as the segment most affected by this situation." "Those who are most affected by electronic cigarettes are passive smokers. We observe that even in oncological patients undergoing treatment, there is an increase in the interest in electronic cigarettes," Prof. Dr. Sağlam warned.

IS THERE AN INCREASE IN CHILDHOOD CANCERS?

Stating that an increase in cancer cases in young people over the age of eight is observed, Prof. Dr. Sağlam said, "There is no clear data on a significant increase in the pediatric age group yet. However, studies on the impact of environmental factors and dietary habits continue."

Kanserden Korunmak İçin 7 Altın Öneri

Prof. Dr. Sezer Sağlam, kanserden korunmak için şu önerilerde bulundu:

- 1** Risk faktörlerine göre belirlenen yaş aralıklarında düzenli kontroller yapılmalı.
- 2** 20 yıldan fazla sigara içen kişiler düşük doz akciğer tomografisini 5 yılda bir yaptırmalı.
- 3** Sağlıklı beslenme rutini oluşturulmalı. Özellikle zeytinyağı tüketimi artırılmalı.
- 4** Sigaradan ve elektronik sigaradan uzak durulmalı.
- 5** Güvenilir yerlerden ve markalardan alışveriş yapılmalı.
- 6** Günlük en az 5 km yürüyüş yapılmalı.
- 7** Sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinilmeli.

7 Golden Tips to Protect from Cancer

Prof. Dr. Sezer Sağlam made the following suggestions to protect against cancer:

- 1** Regular checks must be conducted at age intervals determined according to risk factors.
- 2** People who have smoked for more than 20 years must have a low-dose lung tomography scan every five years.
- 3** A healthy eating routine must be created. In particular, the consumption of olive oil must increase.
- 4** Smoking and electronic cigarettes must be avoided.
- 5** Shopping must be done from reliable places and brands.
- 6** At least five km of walking must be done daily.
- 7** Healthy living habits must be acquired.

BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ KANSER TEDAVİSİ: YENİ DÖNEM BAŞLIYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Medikal Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Tuğba Akın Telli, kanser tedavisinde bireyselleştirilmiş tedavi yaklaşımını değerlendirdi.

BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ TEDAVİ NEDİR?

Bireyselleştirilmiş tedaviye ilişkin, "Her hastanın genetik ve biyolojik özelliklerine göre kişiye özel tedavi stratejileri uygulanır," diyen Doç. Dr. Akın Telli, bu yaklaşımın, "Kanserin genetik yapısına göre tedaviyi belirlediğini ve daha az yan etki yarattığını" ifade etti.

TEDAVİ PLANI İÇİN HANGİ FAKTÖRLER GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULUYOR?

"Kanserin türü ve evresinin yanı sıra, tümör moleküler analizleri ile kanserin genetik yapısını inceleyerek en uygun tedavi seçeneklerini belirliyoruz" diyen Doç. Dr. Akın Telli, "Hastanın yaşı, mevcut hastalıkları ve genel sağlık durumu da tedaviye yön verir" diye ekledi.

KULLANILAN TEKNOLOJİLER

Bireyselleştirilmiş tedavide en yaygın kullanılan teknolojiler arasında Next-Generation Sequencing (NGS) ve sıvı biyopsinin yer aldığını belirten Doç. Dr. Akın Telli, "NGS, kanser hücrelerindeki mutasyonları tespit ederek hedefe yönelik tedavi seçeneklerini belirlememize yardımcı oluyor" dedi.



**Doç. Dr.
Tuğba
AKIN TELLİ**

**Medikal Onkoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

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

ERİŞİM VE GELECEK

Bireyselleştirilmiş tedaviye erişim konusunda bazı zorluklar olduğunu belirten Doç. Dr. Akın Telli, "Genetik testler yüksek maliyetli ve her hastanede olmadığı gibi hepsinin sigorta kapsamında geri ödemesi de yok," dedi. Ancak, klinik çalışmalar ve yeni teknolojilerle tedaviye erişimin arttığını vurguladı. Gelecekte yapay zeka ve sıvı biyopsinin tedaviye yön vereceğini belirten Doç. Dr. Akın Telli, "Yapay zeka, kişiye özel tedavi planları sunabilir" diye ekledi.

INDIVIDUALIZED CANCER TREATMENT: A NEW ERA BEGINS

Assoc. Prof. Dr. Tuğba Akın Telli, Medical Oncology Specialist from Istanbul Florence Nightingale Hospital, evaluated the individualized treatment approach in cancer treatment.

WHAT IS INDIVIDUALIZED TREATMENT?
Regarding individualized treatment, Assoc. Prof. Dr. Akın Telli said, "Personalized treatment strategies are applied according to the genetic and biological characteristics of each patient," and added that this approach "determines the treatment according to the genetic structure of the cancer and creates fewer side effects."

WHAT FACTORS ARE CONSIDERED FOR THE TREATMENT PLAN?
"In addition to the type and stage of the cancer, we determine the most appropriate treatment options by scrutinizing the genetic structure of the cancer through tumor molecular analysis," Assoc. Prof. Dr. Akın Telli said, and added, "The patient's age, existing diseases, and general health condition also guide the treatment."

TECHNOLOGIES USED
Specifying that Next-Generation Sequencing (NGS) and liquid biopsy are among the most widely used technologies in individualized treatment, Assoc. Prof. Dr. Akın Telli said, "NGS helps us determine targeted treatment options by detecting mutations in cancer cells."

ACCESS AND THE FUTURE

Mentioning the presence of some difficulties in accessing individualized treatment, Assoc. Prof. Dr. Akın Telli said, "Genetic tests are expensive and not all of them are reimbursed under insurance, and not every hospital has them." She underlined, however, that access to treatment is increasing with clinical trials and new technologies. Assoc. Prof. Dr. Akın Telli stated that artificial intelligence and liquid biopsy will guide treatment in the future and added, "Artificial intelligence may offer personalized treatment plans."

MULTIPLE MIYELOM'DA UMUT VEREN GELİŞME

Kemik iliğinde plazma hücrelerinin kontrolsüz çoğalmasıyla ortaya çıkan ve gizli ilerleyen bir hastalık olan multiple miyelom, artık kötü sonuçları olan bir hastalık olmaktan çıkıyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Hematoloji Uzmanı Prof. Dr. Ömür Gökmen Sevindik, hastalığın güncel tanı ve tedavi süreçleri hakkında önemli açıklamalarda bulundu.



Prof. Dr. Ömür Gökmen SEVİNDİK

Hematoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Prof. Ömür Gökmen
SEVİNDİK, M.D.
Hematology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital

Multiple miyelomun teorik olarak bir kemik iliği kanseri olduğunu belirten Prof. Dr. Sevindik, "Ama bu 'kanser' kelimesini artık pek kullanmak istemiyoruz. Çünkü bugün hastalarımızın %50'sinden fazlasını yıllarca yaşatabiliyoruz" dedi. Prof. Dr. Sevindik, hastalığın temelinde antikör üreten plazma hücrelerinin yer aldığını ifade ederek, "Bu hücreler normalde bağışıklık sistemimizin parçasıdır. Ancak kontrolsüz çoğalmaya başladıklarında, kemik iliğinde baskın hale gelip ciddi hasarlara neden olabiliyorlar" diye konuştu. Hastalığın vücutta en çok böbrek, kemik iliği ve kemik yapısını etkilediğini belirten Prof. Dr. Sevindik, "Antikorlar böbreklerde birikerek yetmezliğe yol açabiliyor, kemik iliğindeki baskı nedeniyle kansızlık gelişebiliyor ve kemik kırıkları görülebiliyor" ifadelerini kullandı.

TANI KOYMAK İÇİN KEMİK İLİĞİ BİYOPSİSİ ŞART

Tanı sürecinde kemik iliği biyopsisinin belirleyici olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Sevindik, "Sadece hücre artışı yetmez, bu hücrelerin ya da antikörlerin vücuda zarar vermesi gerekir. Eğer bu durum biyopsi ile doğrulanırsa hastalığın adı Multiple Miyelom olur" dedi. Risk faktörlerine değinen Prof. Dr. Sevindik, "Genetik aktarım yok denecek kadar az. Daha çok ileri yaş, bazı çevresel toksinler ve radyasyonla ilişkilendirebiliyoruz. Ortalama tanı yaşı 65'tir" bilgisini verdi.

HASTALAR HALSİZLİK, KEMİK AĞRISI YA DA BÖBREK SORUNLARIYLA BAŞVURUYOR

Hastalığın ilk belirtilerinin genellikle kansızlık, kemik kırıkları, bel ve sırt ağrıları olduğunu belirten Prof. Dr. Sevindik, "Kansızlık nedeniyle hastalar merdiven çıkmakta bile zorlanabiliyor. Ayrıca kalsiyum yüksekliğine bağlı bilinç

bulanıklıkları ya da iştahsızlık da görülebilir" şeklinde konuştu.

AKILLI İLAÇLAR VE İMMÜNÖTERAPİ İLE HASTALIK KONTROL ALTINA ALINIYOR

Multiple miyelom tedavisinde son yıllarda büyük ilerleme kaydedildiğini vurgulayan Prof. Dr. Sevindik, "20-30 yıl önce yalnızca kortizon ve kemoterapi vardı. Bugün ise akıllı ilaçlar, immünoterapiler ve üçlü-dörtlü ilaç kombinasyonlarıyla çok daha uzun süreli yanıtlar alıyoruz" dedi. Böbrek yetmezliği riski taşıyan hastalar

için özel ilaç protokolleri uygulandığını söyleyen Prof. Dr. Sevindik, "İlk aşamada böbreğe zarar vermeyen ilaçları tercih ediyoruz. Böbrek toparladıktan sonra güçlü tedavilere geçiyoruz" açıklamasını yaptı.

TEDAVİ UZUN SOLUKLU AMA SONUÇLARI YÜZ GÜLDÜRÜYOR

Tedavi sürecinin aşamalı ilerlediğini belirten Prof. Dr. Sevindik, "İlk olarak 4-6 ay süren indüksiyon tedavisi uygulanıyor. Ardından hastalığı tamamen ortadan kaldırmak için pekiştirme tedavisi ve uygun

hastalarda otolog kök hücre nakli yapılıyor" dedi. Tedavinin yan etkilerinin hematolog gözetiminde yönetilebildiğini söyleyen Prof. Dr. Sevindik, "Hasta yaşam kalitesini korumak için enfeksiyonlardan uzak durmalı, dengeli beslenmeli ve kırıklardan korunmalı. Akdeniz tipi beslenmeyi öneriyoruz" ifadelerini kullandı.

CAR T-CELL HÜCRE TEDAVİSİ İLE GELECEĞE UMUTLA BAKIYORUZ

Geleceğe dair umut vadeden tedavi yöntemlerinden birinin CAR T-CELL hücre tedavisi olduğunu söyleyen Prof. Dr. Sevindik, "Hastanın kendi bağışıklık hücrelerini tümöre karşı eğitiyoruz ve geri veriyoruz. Bu hücreler savaşta hazır hale geliyor. Etkili sonuçlar alıyoruz" dedi. "Umarım bu yenilikçi tedavilerle hastalığı tamamen ortadan kaldırdığımız bir noktaya ulaşacağız" diyerek sözlerini tamamladı.



PROMISING DEVELOPMENT IN MULTIPLE MYELOMA

Multiple myeloma, a latent disease that occurs through uncontrolled proliferation of plasma cells in the bone marrow, is becoming a disease no longer with bad outcomes. Prof. Dr. Ömür Gökmen Sevindik, Istanbul Florence Nightingale Hospital Hematology Specialist, made important statements about the current diagnosis and treatment processes of the disease.

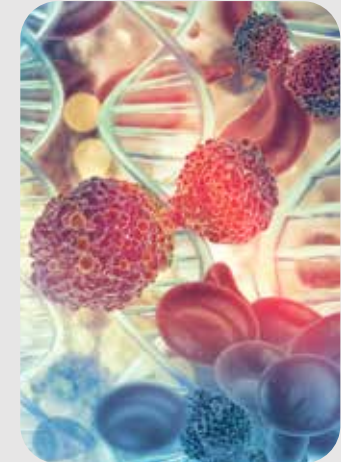
Prof. Dr. Sevindik stated that multiple myeloma is theoretically a bone marrow cancer and said, "But we don't want to use this word 'cancer' anymore, because today, we can keep more than 50% of our patients alive for decades." Prof. Dr. Sevindik expressed that the basis of the disease is plasma cells that produce antibodies, and said, "These cells are normally part of our immune system. Yet, when they start to multiply uncontrollably, they can become dominant in the bone marrow and pose serious damage." Specifying that the disease mostly affects the kidneys, bone marrow, and bone structure in the body, Prof. Dr. Sevindik said, "Antibodies can accumulate in the kidneys and cause failure, anemia can develop due to pressure on the bone marrow, and bone fractures may be encountered."

BONE MARROW BIOPSY IS A MUST FOR DIAGNOSIS

Underlining that bone marrow biopsy is decisive in the diagnosis process, Prof. Dr. Sevindik said, "Just the cell increase is not enough, these cells or antibodies should be harming the body. If this situation is confirmed by biopsy, the name of the disease is Multiple Myeloma." Mentioning the risk factors, Prof. Dr. Sevindik said, "Genetic transmission is second to none. We can mostly associate it with advanced age, some environmental toxins, and radiation. The average age of diagnosis is 65."

PATIENTS APPLY WITH WEAKNESS, BONE PAIN, OR KIDNEY PROBLEMS

Expressing that the first symptoms of the disease are usually anemia, bone fractures, waist and back pain, Prof. Dr. Sevindik said, "Patients may even have difficulty climbing stairs due to anemia. In addition, confusion or loss of appetite can also be observed due to high calcium levels."



THE DISEASE IS TAKEN UNDER CONTROL WITH SMART DRUGS AND IMMUNOTHERAPY

Pointing out that great progress has been made in the treatment of multiple myeloma in recent years, Prof. Dr. Sevindik said, "20-30 years ago, there was only cortisone and chemotherapy. Today, we are getting much longer-term responses with smart drugs, immunotherapies, and triple-quadruple drug combinations." Prof. Dr. Sevindik explained that special drug protocols are applied for patients at risk of kidney failure, and said,

"In the first stage, we prefer drugs that do not harm the kidney. After the kidney recovers, we switch to strong treatments."

THE TREATMENT IS LONG-TERM BUT THE RESULTS ARE GRATIFYING

Stating that the treatment process progresses gradually, Prof. Dr. Sevindik said, "Initially, an induction treatment lasting 4-6 months is applied. Then, reinforcement treatment and autologous stem cell transplantation are performed in suitable patients to completely eliminate the disease." Prof. Dr. Sevindik specified that the side effects of the treatment can be managed under the supervision of a hematologist, and said, "In order to maintain the quality of life, the patient must stay away from infections, have a balanced diet, and protect against fractures. We recommend a Mediterranean diet."

WITH THE CAR T-CELL THERAPY, WE LOOK AT THE FUTURE WITH HOPE

Stating that one of the promising treatment methods for the future is CAR T-CELL therapy, Prof. Dr. Sevindik said, "We train the patient's own immune cells against the tumor and give them back. Those cells become ready for war. We get effective results." He concluded his words by saying, "I hope we will reach a point where we can completely eliminate the disease with these innovative treatments."

YAPAY ZEKA ALZHEIMER TEŞHİSİNDE VE TEDAVİSİNDE YENİ BİR DÖNEM BAŞLATIYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Alzheimer Ünitesi Başkanı Prof. Dr. Barış Topçular, yapay zekanın Alzheimer hastalığının erken teşhis ve tedavi süreçlerindeki rolünün giderek arttığını belirtti. Prof. Dr. Topçular, "Telefon ya da tablet kullanarak yapılan kısa testler, Alzheimer riskini %80'in üzerinde bir doğrulukla tespit edebiliyor. Bu da erken tanı için büyük bir fırsat sunuyor" dedi.



**Prof. Dr.
Barış
TOPÇULAR**

**Nöroloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Prof.
Barış TOPÇULAR,
M.D.
Neurology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

Tarama testlerinin özellikle her hastaya tek tek ayrıntılı tetkik yapma imkanı bulunmayan sağlık sistemleri için büyük avantaj sağladığını vurgulayan Prof. Dr. Topçular, "Güney Afrika gibi kaynakların sınırlı olduğu bölgelerde bile telefonlar üzerinden yapılan taramalarla demans riski olan bireyler erken evrede belirlenebiliyor. Bu yöntem, yapay zekanın sağlıkta erişilebilirliği nasıl artırabileceğine iyi bir örnek" ifadelerini kullandı.

MR VE PET GÖRÜNTÜLEMELERİNDE YAPAY ZEKA DESTEĞİ

Yapay zekanın sadece tarama testlerinde değil, ileri görüntüleme yöntemlerinde de kullanıldığını belirten Prof. Dr. Topçular, "MR ve PET gibi moleküler görüntüleme yöntemleri, yapay zeka ile analiz edilerek hastalık riskleri daha hızlı ve doğru şekilde değerlendirilebiliyor. Özel yazılımlar, 1 yıl arayla çekilen MR'ları kıyaslayarak Alzheimer

gelişim riskini tespit edebiliyor" dedi. Yapay zeka destekli sistemlerin bireylerin mevcut hastalık verileri, ilaç geçmişleri ve aile öyküleri gibi bilgileri analiz ederek kişiye özel risk skorları oluşturduğunu belirten Prof. Dr. Topçular, "Tansiyon, şeker ve kolesterol gibi düzeltilebilir risk faktörlerini yöneterek Alzheimer riskini düşürmek artık daha sistematik hale geliyor" diye konuştu.

YAPAY ZEKA İLE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ TEDAVİ YAKLAŞIMLARI

Yapay zekanın tedavi sürecinde de önemli bir rol üstlendiğini vurgulayan Prof. Dr. Topçular, "İlaç araştırmalarında eskiden 100 molekülden sadece biri klinik kullanıma geçebiliyordu. Yapay zeka destekli molekül tasarımlarıyla bu başarı oranı %10'a çıktı. Bu da daha kısa sürede, daha etkili ilaçların geliştirilmesini sağlıyor" ifadelerini kullandı. Alzheimer hastalarında doğru tedavinin doğru hastaya uygulanması için

yapay zeka algoritmalarının geliştirildiğini belirten Prof. Dr. Topçular, "İlaçların etkinliğini artırmak için hastaların bireysel özelliklerine göre tedavi planları oluşturuluyor. Bu kişiselleştirme, tedavi başarı oranlarını ciddi şekilde artıracak" dedi.

BİLİŞSEL REHABİLİTASYON VE GÜNLÜK YAŞAM DESTEĞİ

Tedavinin yanında hastaların zihinsel ve fiziksel aktivitelerinin korunmasının da önemli olduğunu belirten Prof. Dr. Topçular, "Yapay zeka destekli uygulamalarla hastalara zihinsel egzersiz programları sunuluyor. Konsantrasyon, akıl yürütme ve planlama becerilerini geliştiren bu programlar, hastalığın ilerlemesini yavaşlatabiliyor" diye belirtti. Ayrıca, yapay zeka tabanlı hatırlatıcı sistemlerin de geliştirilmekte olduğunu söyleyen Prof. Dr. Topçular, "Yakın gelecekte kişiye özel, doğal diyaloglarla hatırlatmalar yapan

uygulamalar devreye girecek. Bu sistemler ilaç kullanımını ve günlük aktiviteleri daha güvenli ve düzenli hale getirecek" dedi.

YAPAY ZEKANIN GELECEĞİ: HIZLI TANI, ETKİLİ TEDAVİ

Yapay zekanın sağlık alanında ilerlemesinin tanı, tedavi ve hastalık yönetim süreçlerini radikal biçimde değiştireceğini ifade eden Prof. Dr. Topçular, "Eskiden süreçler yavaş ve aşamalı ilerlerken, artık yapay zeka sayesinde daha hızlı ve verimli bir yol izleyebileceğiz." sözleriyle gelişimin hızını vurguladı. Yapay zekanın her zaman insan uzmanlığına ihtiyaç duyacağını da belirten Prof. Dr. Topçular, "Yapay zeka en yaygın, standart süreçlerde hız kazandıracak. Ancak nadir ve kompleks durumlarda uzman görüşü her zaman gerekli olacak. Eğitim, tecrübe ve süpervizyon gerekliliği asla ortadan kalkmayacak" dedi. Sağlık teknolojilerinin askeri alanda geliştirilen sonar ve ultrason gibi sistemlerle başladığını hatırlatan Prof. Dr. Topçular, "Yapay zekâ da aynı yolu izliyor. Önce sınırlı alanlarda gelişiyor, sonra tüm sağlık sistemine yayılıyor. Alzheimer gibi hastalıkların erken teşhisi ve etkili tedavisi için elimizde artık çok daha güçlü araçlar var" ifadeleriyle süreci özetledi.

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IS STARTING A NEW ERA IN THE DIAGNOSIS AND TREATMENT OF ALZHEIMER'S

Prof. Barış Topçular, M.D. said. Head of the Alzheimer's Unit at Istanbul Florence Nightingale Hospital, in Istanbul stated that the role of artificial intelligence in the early diagnosis and treatment processes of Alzheimer's disease is gradually increasing. Prof. Dr. Topçular said, "Short tests conducted using a phone or tablet can detect the risk of Alzheimer's with an accuracy of over 80%. This offers a great opportunity for early diagnosis."

Prof. Dr. Topçular emphasized that screening tests provide a substantial advantage for health systems that do not have the opportunity to conduct detailed examinations on each patient individually and said, "Even in regions with limited resources like South Africa, individuals at risk for dementia can be identified at an early stage through screenings conducted via phones. This method is a good example of how artificial intelligence can enhance accessibility in healthcare."

the drugs. This customization will significantly increase the success rates of treatment."

COGNITIVE REHABILITATION AND DAILY LIFE SUPPORT

Prof. Dr. Topçular, who mentioned that it is also important to safeguard patients' mental and physical activities along with treatment, said, "Mental exercise programs are offered to patients with artificial intelligence-supported applications. These programs that enhance concentration, reasoning, and planning skills can slow down the progression of the disease." In addition, Prof. Dr. Topçular expressed that AI-based reminder systems are also being developed, saying, "In the near future, applications that provide reminders by way of personalized and natural dialogues will come into play. These systems will make medication use and daily activities safer and more orderly."



THE FUTURE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE: FAST DIAGNOSIS, EFFECTIVE TREATMENT

Prof. Dr. Topçular stated that the advancement of artificial intelligence in the healthcare field will radically alter the processes of diagnosis, treatment, and disease management, and underlined the speed of development by saying, "While processes used to progress slowly and gradually, we will now be able to follow a faster and more efficient path thanks to artificial intelligence." Prof. Dr. Topçular, who also expressed that artificial intelligence will always need human expertise, said, "Artificial intelligence will gain speed in the most common and standard processes. However, expert opinion will always be necessary in rare and complex cases. The need for education, experience, and supervision will never vanish." Reminding that health technologies started with systems developed in the military field, such as sonar and ultrasound, Prof. Dr. Topçular summarized the process by saying, "Artificial intelligence is following the same path as well. It first develops in limited areas, then spreads to the entire health system. We now have much stronger tools for early diagnosis and effective treatment of diseases like Alzheimer's."

PERSONALIZED TREATMENT APPROACHES WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Highlighting that artificial intelligence plays an important role in the treatment process, Prof. Dr. Topçular said, "In drug research, only one out of 100 molecules could previously advance to clinical use. With AI-supported molecule designs, this success rate has increased to 10%. This ensures that more effective drugs are developed in a shorter time." Stating that artificial intelligence algorithms have been developed to apply the right treatment to the right patient in Alzheimer's patients, Prof. Dr. Topçular said, "Treatment plans are made according to the individual characteristics of the patients to increase the effectiveness of

KALP AMELİYATLARINDA YENİ DÖNEM

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Ertan Sağbaş, robotik kalp cerrahisinin Türkiye'deki gelişimini ve hastalara sunduğu avantajları anlattı. Prof. Dr. Sağbaş, "Hastalar daha az travma ile daha çabuk iyileşiyor. Estetik, konfor ve güvenlik açısından büyük fark yaratıyoruz" dedi.



Prof. Dr. Ertan SAĞBAŞ

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

*Prof. Ertan SAĞBAŞ,
M.D.
Cardiovascular Surgery
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

Minimal invaziv cerrahi, yani küçük kesilerle yapılan kalp ameliyatlarının, 1990'lı yıllardan itibaren yaygınlaşmaya başladığını belirten Prof. Dr. Sağbaş, "Bu yöntem, genel cerrahideki endoskopik cerrahinin kalp cerrahisine uyarlanmasıyla gündeme geldi. Ancak kalbin kemik yapı içinde yer alması ve sürekli hareket eden bir organ olması nedeniyle bu tekniğin kalp cerrahisinde diğer branşlara göre daha zorlu olduğunu" ifade etti. Sözlerine devam eden Prof. Dr. Sağbaş, şu ifadeleri kullandı: "Bu nedenle başlangıçta yavaş ilerleyen minimal invaziv cerrahi, zamanla teknolojik gelişmelerin de etkisiyle ivme kazandı. Bu gelişmelerin başında ise robotik cerrahi yer alıyor." Türkiye'de robotik kalp ameliyatlarının 1998 yılında uygulanmaya başladığını hatırlatan Prof. Dr. Sağbaş, Florence Nightingale Hastanesi olarak bu teknolojiyi 2004 yılında kullanmaya başladıklarını belirtti. "Bu sistemle ameliyat gerçekleştiren sayılı ekiplerden biri olarak sürece erken dönemde dahil olduk. 2012'ye kadar da Türkiye'de bu alanda

uygulamayı sürdüren tek hastane konumundaydık" dedi. Ayrıca Prof. Dr. Sağbaş, ekip olarak minimal invaziv cerrahiye 1998'de başladıklarını ve bu alanda öncülük ettiklerini vurguladı.

HASTA DAHA HIZLI AYAĞA KALKIYOR

Robotik cerrahinin hastalara sağladığı en büyük avantajın, göğüs kemiği kesilmeden yapılan ameliyatlara sayesinde düşük travma ve hızlı iyileşme olduğunu belirten Prof. Dr. Sağbaş, "Daha küçük kesi ve daha küçük yara izi olduğu için hastalar kısa sürede iyileşip, günlük yaşamına dönebiliyor. Özellikle kadın hastalarımız içinde estetik açıdan büyük bir memnuniyet sağlıyor" şeklinde ifade etti. Robotik cerrahi yönteminin en sık bypass, mitral kapak tamiri ve değişimi ile kalp tümörlerinin çıkarılmasında kullanıldığını aktaran Prof. Dr. Sağbaş, bu teknolojinin yaygınlaşmasının önündeki en büyük engelin "öğrenme eğrisi" olduğunu ifade etti. "Bu alanda çalışacak cerrahin mutlaka minimal invaziv cerrahi altyapısı olması gerekiyor. Eğitim süreci

zorlu ve her cerrah adapte olamıyor" dedi.

UZMANLIK VE YATIRIM GEREKTİREN BİR ALAN

Robotik kalp cerrahisi, yüksek teknolojiye dayalı altyapısı ve özel eğitim gerektiren yapısıyla dikkat çekiyor. Prof. Dr. Sağbaş, bu alanda çalışacak cerrahların ciddi bir hazırlık sürecinden geçmesi gerektiğinin altını çizdi. "Robotik cerrah olabilmek için mutlaka öncesinde minimal invaziv cerrahi deneyimi olması gerekiyor" diyen Prof. Dr. Sağbaş, ekip olarak bu sürece maketler ve dana kalbi üzerinde yoğun pratikle başladıklarını ifade ediyor. "Klinik kullanıma

geçmeden önce firma tarafından verilen eğitimlerle yeterlilik aldık. Her cerrah bu ameliyatlara yapamaz; sertifika mutlaka şart" diyerek eğitim süreçlerinin ciddiyetine dikkat çekti. Robotik sistemlerin hastaneler için ileri düzey bir teknoloji yatırımı olduğunu belirten Prof. Dr. Sağbaş, bu yatırımların karşılığının hem hasta konforu hem de cerrahi başarı açısından oldukça yüksek olduğunu vurguluyor. "Bugün geldiğimiz noktada, bu teknoloji hem hekime hem kuruma değer katan bir alan haline geldi" dedi.

TÜRKİYE ÖNCÜ KONUMDA

Robotik cerrahinin Türkiye'de Avrupa'ya göre oldukça yaygın olduğunu belirten Prof. Dr. Ertan Sağbaş, "Şu an Avrupa'da en fazla robotik sistem Türkiye'de. Hem özel hastaneler hem kamu, son yıllarda ciddi yatırım yaptı. Bu da Türkiye'yi robotik cerrahide ön sıralara taşıyor" dedi. Prof. Dr. Sağbaş ayrıca, bu teknolojinin sağlık turizminde de önemli bir rol oynadığını belirterek, çevre ülkelerden birçok hastanın minimal invaziv cerrahi için Türkiye'yi tercih ettiğini söyledi.

A NEW ERA IN HEART OPERATIONS

Prof. Dr. Ertan Sağbaş, İstanbul Florence Nightingale Hospital Cardiovascular Surgery Specialist, explained the development of robotic heart surgery in Turkey and the advantages it offers to patients. Prof. Dr. Sağbaş said, "Patients recover faster with less trauma. We make a big difference in terms of aesthetics, comfort, and safety."

Specifying that minimally invasive surgery, that is, heart operations performed through small incisions, has become widespread since the 1990s, Prof. Dr. Sağbaş said, "This method was brought to the agenda with the adaptation of endoscopic surgery in general surgery to cardiac surgery. However, since the heart is located within the bone structure and is a constantly moving organ, this technique was more challenging in cardiac surgery compared to other branches." Continuing his words, Prof. Dr. Sağbaş said: "For this reason, minimally invasive surgery, which progressed slowly at first, gained momentum over time also with the influence of technological developments. Robotic surgery is the very first of these developments." Reminding that robotic heart surgeries started to be implemented in Turkey in 1998, Prof. Dr. Sağbaş stated that, as Florence Nightingale Hospital, they began using this technology in 2004. "As one of the few teams that perform surgery with this

system, we were included in the process at an early stage. Until 2012, we were the only hospital in Turkey that continued this practice in this field," he said. In addition, Prof. Dr. Sağbaş emphasized that, as a team, they started minimally invasive surgery in 1998 and were pioneers in this field.

THE PATIENT RECOVERS FASTER

Stating that the biggest advantage that robotic surgery provides to patients is low trauma and rapid recovery, thanks to operations performed without cutting the breastbone, Prof. Dr. Sağbaş said, "Patients stand up and return to work in a short time. Blood loss is low and scarring is minimal. It also provides great cosmetic satisfaction, especially for female patients." Prof. Dr. Sağbaş, who expressed that robotic surgery is most commonly used in cardiac surgery for bypass, mitral valve repair and replacement, and the removal of heart tumors, and that the biggest barrier to the

widespread adoption of this technology is the 'learning curve.' "A surgeon working in this field must have a minimally invasive surgery background. The training process is challenging and not every surgeon can adapt," he said.

A FIELD THAT REQUIRES EXPERTISE AND INVESTMENT

Robotic heart surgery attracts attention with its high-tech infrastructure and its structure requiring specialized training. Prof. Dr. Sağbaş underlined that surgeons who will work in this field must go through a serious preparation process. "To become a robotic surgeon, one must have prior minimally invasive surgery experience," Prof. Dr. Sağbaş said and stated that, as a team, they started this process with intensive practice on models and calf hearts. He highlighted the seriousness of the training processes by saying, "We received qualifications through the training provided by the company before starting clinical use. Not

every surgeon can perform these operations; certification is a must." Stating that robotic systems are an advanced technology investment for hospitals, Prof. Dr. Sağbaş underlines that the return on these investments is quite high in view of both patient comfort and surgical success. "At the point we have reached today, this technology has become an area that adds value to both the physician and the institution," he says.

TURKEY IS IN A SPEARHEADING POSITION

Stating that robotic surgery is quite common in Turkey compared to Europe, Prof. Dr. Ertan Sağbaş said, "Currently, Turkey has the most robotic systems in Europe. Both private hospitals and public hospitals have made serious investments in recent years. This makes Turkey stand out in robotic surgery." Prof. Dr. Sağbaş also stated that this technology plays an important role in health tourism and said that many patients from surrounding countries prefer Turkey for minimally invasive surgery.

GENÇLERDE ARTIŞ GÖSTEREN KALP KRİZLERİ UZMANLARI ALARMA GEÇİRDİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, son dönemde artan kalp krizi vakalarına karşı alınması gereken önlemleri anlattı.



Prof. Dr. Oğuz YILMAZ

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

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

"30'LU YAŞLARDA KALP KRİZİ ARTIK SIRADANLAŞTI"

"Eskiden erkeklerde 65, kadınlarda 72 yaş civarında görülen kalp krizleri, günümüzde 30'lu yaşlara kadar indi" diyen Prof. Dr. Yılmaz, bu durumun altında yatan nedenleri şöyle açıkladı: "Fast-food tüketiminin artması, hareketsiz yaşam tarzı, sigara kullanımı ve artan obezite, gençlerimizde kalp krizine davetiye çıkarıyor. Özellikle ailesinde kalp hastalığı olan bireylerin çok daha dikkatli olması gerekiyor."

PANDEMİDE TEDAVİ EDİLMEYEN VAKALAR ARTTI

Covid-19 sürecinde hastaneye başvuruların yüzde 20 oranında

azaldığını vurgulayan Prof. Dr. Yılmaz, "Birçok hasta, 'Evde atlatırım' diyerek hastaneye gitmekten kaçındı. Bu da tedavi edilmemiş kalp hastalıklarının ilerlemesine ve ani krizlere yol açtı" ifadelerini kullandı.

KALP KRİZİNİN İLK BELİRTİLERİ

Prof. Dr. Yılmaz, kalp krizinin klasik belirtilerini şöyle sıraladı: "Göğüs kafesinde şiddetli ağrı, nefes darlığı, soğuk terleme ve sol kola vuran ağrı en tipik belirtiler. Ancak özellikle kadınlarda mide bulantısı,

sırt ağrısı gibi atipik belirtiler de görülebiliyor. Bu şikayetleri olanların zaman kaybetmeden 112'yi araması hayati önem taşıyor."

"20 YAŞINDAN İTİBAREN CHECK-UP ŞART"

Önleyici tedbirlerin önemine değinen Prof. Dr. Yılmaz, "20'li yaşlardan itibaren düzenli kan tetkikleri yaptırmak, kolesterol ve tansiyon değerlerini kontrol altında tutmak gerekiyor. 40 yaş üstü bireylerin ise yılda bir kez kardiyolojik check-up'tan geçmesi şart" dedi.



KALP DOSTU YAŞAM ÖNERİLERİ

Prof. Dr. Yılmaz, kalp sağlığını korumak isteyenlere şu tavsiyelerde bulundu: "Akdeniz tipi beslenme modelini benimseyin. Zeytinyağı, balık, taze sebze ve meyvelerden oluşan bir diyet, kalp damar sağlığını korumada en etkili yöntem. Sigarayı bırakın, alkol tüketimini sınırlandırın. Haftada en az 3 gün 45 dakika tempolu yürüyüş yapın. Stres yönetimi için yoga ve meditasyon gibi teknikleri deneyin. Unutmayın, kalp krizi önenebilir bir sağlık sorunudur."

KRİZ SONRASI YAŞAM

Kalp krizi geçiren hastaların iyileşme sürecinin sabır gerektirdiğini belirten Yılmaz, "Kriz sonrası rehabilitasyon süreci en az 3 ay sürüyor. Hastalarımızın doktor kontrollerini aksatmaması, ilaçlarını düzenli kullanması ve egzersiz programlarına harfiyen uyması gerekiyor" diye konuştu. Prof. Dr. Oğuz Yılmaz son olarak, "Kalp krizi artık yaşlı hastalığı değil. 20'li yaşlardan itibaren önlem almak, düzenli kontroller yaptırmak ve sağlıklı yaşam tarzını benimsemek, bizi bu sinsî düşmandan koruyacaktır" mesajını verdi.



HEART ATTACKS ON THE RISE IN YOUTH ALARM EXPERTS

Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, Cardiovascular Surgery Specialist from Istanbul Florence Nightingale Hospital, explained the precautions that must be taken against the recently increasing number of heart attack cases.

"HEART ATTACK IN THE 30S HAS BECOME COMMONPLACE"

"Heart attacks, which used to occur around the age of 65 in men and 72 in women, have now decreased even to the age of 30," Prof. Dr. Yılmaz said and explained the underlying reasons for this situation: "Increased fast-food consumption, sedentary lifestyle, smoking, and increasing obesity cause our young people to have heart attacks. Particularly individuals with heart disease in their families need to be much more careful."



"CHECK-UP IS REQUIRED FROM THE AGE OF 20"

Mentioning the importance of preventive measures, Prof. Dr. Yılmaz said, "From the age of 20, it is necessary to have regular blood tests and keep cholesterol and blood pressure values under control. Individuals over the age of 40 must undergo a cardiological check-up once a year."

LIFE AFTER HEART ATTACK

Stating that the recovery process of people who have a heart attack requires patience, Yılmaz said, "The rehabilitation process after the attack takes at least three months. Our patients should not interrupt their doctor's check-ups, take their medications regularly, and strictly follow their exercise programs." Finally, Prof. Dr. Oğuz Yılmaz said, "Heart attack is no longer a disease of the elderly. Taking precautions from the age of 20, having regular check-ups, and adopting a healthy lifestyle will shield us against this insidious enemy."

UNTREATED CASES INCREASED DURING THE PANDEMIC

Underlining that hospital admissions declined by 20 percent during the COVID-19 period, Prof. Dr. Yılmaz said, "Many patients avoided going to the hospital, saying, 'I'll get over it at home.' This led to the progression of untreated heart diseases and sudden heart failures."

FIRST SYMPTOMS OF HEART ATTACK

Prof. Dr. Yılmaz listed the common symptoms of a heart attack as follows: "The most typical symptoms are severe pain in the chest, shortness of breath, cold sweats, and pain in the left arm. However, atypical symptoms such as nausea and back pain can also be encountered especially in women. It is vital that people with these complaints call 112 without wasting time."

HEART FRIENDLY LIFE SUGGESTIONS

Prof. Dr. Yılmaz gave the following advice to those who want to safeguard their heart health: "Adopt the Mediterranean-type nutrition model. A diet comprising olive oil, fish, fresh vegetables, and fruits is the most effective method of protecting cardiovascular health. Quit smoking and limit alcohol consumption. Take a brisk walk for 45 minutes at least three days a week. Try techniques such as yoga and meditation for stress management. Remember that a heart attack is a preventable health problem."

KALP SAĞLIĞI HAKKINDA DOĞRU BİLİNER YANLIŞLARA DİKKAT ÇEKİYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji Uzmanları, kalp sağlığı hakkında sık karşılaşılan yanlış inanışlara dikkat çekiyor. HDL kolesterolün her zaman koruyucu olmadığına ve yaz sıcaklarının kalp hastaları için ciddi riskler barındırdığına vurgu yapan uzmanlar, bilinçli yaklaşımın hayati önem taşıdığını belirtiyor.

HDL KOLESTEROL YÜKSEKSE HER ZAMAN İYİ Mİ?

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Erhan Babalık, halk arasında ‘iyi huylu’ kolesterol olarak bilinen HDL’nin sağlık açısından tek başına yüksek olmasının yeterli olmadığını belirterek, “HDL’nin miktarı kadar yapısı ve fonksiyonu da önemli. Yüksek HDL, her zaman koruyucu değildir” dedi.

HDL KOLESTEROL NEDİR, NE İŞE YARAR?

Damar sağlığını koruyan HDL’nin, kötü kolesterolü taşıyıp vücuttan uzaklaştırdığını belirten Prof. Dr. Babalık, “HDL, damar duvarında biriken kötü kolesterolü karaciğere taşıyarak yok edilmesini sağlar. Bu özelliğiyle kalp damar hastalıklarına karşı koruyucu bir işlev görür” ifadelerini kullandı.

ERKEKLERDE ERGENLİKTE, KADINLARDA MENOPOZDA DÜŞÜYOR

HDL düzeylerinin yaşa ve cinsiyete göre değiştiğini vurgulayan Prof. Dr. Babalık, “Kadınlarda HDL’nin 50’nin, erkeklerde ise 40’ın üzerinde olması normal kabul edilir. Ancak bu değerler yaş ilerledikçe değişir. Kadınlarda menopoza sonra HDL’de ciddi bir düşüş yaşanır. Erkeklerde ise düşüş daha erken, ergenlik döneminde başlar ve kalıcı olur” diye konuştu.

“SAYISAL YÜKSEKLİK YETERLİ DEĞİL”

HDL’nin sadece miktarına değil, işlevine de bakılması gerektiğini belirten Prof. Dr. Babalık, “HDL yapısında Apo A1, Apo A2 ve Apo C3 gibi proteinler yer alır. Bunlardan Apo A1’in yüksek olması iyi, Apo A2 ve C3’ün yüksekliği ise HDL’nin fonksiyonunun bozulduğunu gösterir. Yani HDL yüksek olsa bile, damar koruyucu etkisi zayıf olabilir” dedi.

GENETİK YATKINLIK ETKİLİ

Bazı bireylerin doğuştan düşük HDL seviyelerine sahip olduğunu ifade eden Prof. Dr. Babalık, “Bu kişilerde HDL ne yapılırsa

yapılsın yükselmez. Genetik olarak HDL seviyesi düşükse, kalp damar hastalıklarına yatkınlık daha erken yaşta başlar. Bu grup için kaliteyi artırmak daha gerçekçi bir hedef olur” şeklinde konuştu.

SİGARA, ŞEKER VE HAREKETSİZLİK HDL’Yİ BOZUYOR

HDL düzeyini olumsuz etkileyen başlıca faktörlerin diyabet, sigara kullanımı, obezite ve hareketsizlik olduğunu belirten Prof. Dr. Babalık, “Sigara HDL’yi hem miktar olarak düşürür hem de yapısını bozar. Aynı şekilde yüksek kan şekeri HDL’nin fonksiyonunu zayıflatır. HDL sadece sayıyla değerlendirilmemeli; aynı sayı farklı kişilerde farklı etki yaratabilir” dedi.

İLAÇ DEĞİL, YAŞAM TARZI ETKİLİ

HDL’yi doğrudan artıran bir ilacın bulunmadığını belirten Prof. Dr. Babalık, “Bugün elimizde HDL’nin kalitesini artırmaya yönelik bazı ilaçlar var ama asıl etkili

olan yaşam tarzıdır. Sigaranın bırakılması, düzenli egzersiz yapılması, kilonun azaltılması ve şeker kontrolü HDL’yi artırır” diye konuştu.

OMEGA-3 KAPSÜL YERİNE BALIK

HDL’yi artırmak için omega-3 tüketiminin önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Babalık, “Omega-3’ü kapsül olarak almak HDL’ye belirgin katkı sağlamaz. Ancak balık tüketimi, özellikle doğal ortamda yetişmiş balıklar, HDL seviyesini artırmada etkilidir” dedi.

“NE KADAR YÜKSEKSE, O KADAR İYİ” YANILGISI

Toplumda yaygın olan HDL ne kadar yüksekse o kadar iyi anlayışının yanlış olduğunu söyleyen Prof. Dr. Babalık, “Özellikle 100 mg/dL’nin üzerindeki HDL seviyelerinde, yapısal olarak bozulmuş, küçük hacimli, fonksiyonsuz HDL türleri artar. Bu da damar sağlığına zarar verebilir” uyarısında bulundu.



FALSE FACTS ABOUT HEART HEALTH

Istanbul Florence Nightingale Hospital cardiology specialists draw attention to common misconceptions about heart health. The specialists emphasize that HDL cholesterol is not always protective and that the hot summer months pose serious risks for heart patients, adding that a conscious approach is of vital importance.

IS IT ALWAYS GOOD IF HDL CHOLESTEROL IS HIGH?

Prof. Dr. Erhan Babalık, Istanbul Florence Nightingale Hospital Cardiology Specialist, stated that having high HDL, commonly known as the ‘good’ cholesterol, alone is not enough for health, and said, “The structure and function of HDL are as important as its amount. High HDL is not always protective.”

WHAT IS HDL CHOLESTEROL, AND WHAT IS IT USED FOR?

Stating that HDL, which protects vascular health, carries bad cholesterol and removes it from the body, Prof. Dr. Babalık said, “HDL ensures the elimination of the bad cholesterol accumulated in the vascular wall by carrying it to the liver. With this feature, it has a protective function against cardiovascular diseases.”

IT DECREASES IN PUBERTY IN MEN AND IN MENOPAUSE IN WOMEN

Underlining that HDL levels vary according to age and gender, Prof. Dr. Babalık said, “It is considered normal for HDL to be above 50 in women and above 40 in men. However, these values change as one gets older. In women, a serious decline in HDL takes place after menopause. In men, the decrease begins earlier, during puberty, and is permanent.”

“NUMERICAL HEIGHT IS NOT ENOUGH”

Stating that not only the amount of HDL but also its function should be examined, Prof. Dr. Babalık said, “The HDL structure contains proteins such as Apo A1, Apo A2, and Apo C3. High levels of Apo A1 are good, while high levels of Apo A2 and C3 indicate that the function of HDL is impaired. So even if HDL is high, its vascular protective effect may be weak.

GENETIC PREDISPOSITION IS INFLUENTIAL

Prof. Dr. Babalık specified that some individuals have low HDL levels from birth, and said, “HDL does not increase in these individuals, no matter what is done. If HDL levels are genetically low, the tendency to cardiovascular diseases starts at an earlier age. Increasing the quality would be a more realistic target for this group.”

CIGARETTE, SUGAR, AND LACK OF ACTIVITY DESTROY HDL

Expressing that the main factors that negatively affect HDL levels are diabetes, smoking, obesity, and inactivity, Prof. Dr. Babalık said, “Smoking both reduces HDL in quantity and disrupts its structure. Similarly, high blood sugar weakens the function of HDL. HDL should not be evaluated only by number; the same number may have different effects on different people.”

IT IS NOT MEDICATION, BUT LIFESTYLE THAT IS EFFECTIVE

Stating that there is no drug that directly increases HDL, Prof. Dr. Babalık said, “Today we have some drugs to enhance the quality of HDL, but the truly effective factor is lifestyle. Quitting smoking, doing regular exercise, reducing weight, and controlling sugar levels increase HDL.”

NOT CAPSULES, BUT FISH FOR OMEGA-3

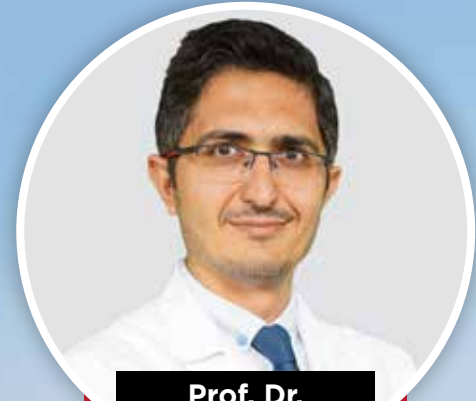
Highlighting that omega-3 consumption is important to increase HDL, Prof. Dr. Babalık said, “Taking omega-3 in capsule form does not make an apparent contribution to HDL. However, fish consumption, particularly fish grown in a natural environment, is effective in increasing HDL levels.”

“THE HIGHER THE BETTER” MISCONCEPTION

Prof. Dr. Babalık, who stated that the common understanding in society that the higher the HDL, the better it is, is wrong, warned, “Especially at HDL levels above 100 mg/dL, structurally damaged, small-volume, dysfunctional HDL types increase. This may harm vascular health.”

KALP HASTALARI DİKKAT! YAZ SICAKLARI RİSKİ ARTIRIYOR

Yaz aylarında artan sıcaklıklar, özellikle kalp hastaları için büyük risk oluşturuyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar, sıcak havaların kalp sağlığı üzerindeki etkileri konusunda önemli uyarılarda bulundu.



**Prof. Dr.
Fatih Mehmet
UÇAR**

**Kardiyoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Prof. Fatih Mehmet
UÇAR, M.D.
Cardiology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

SICAK HAVALAR KALP HASTALARI İÇİN CİDDİ RİSK TAŞIYOR

Aşırı sıcakların vücudun sıvı dengesini bozarak tansiyon düşüklüğü, ritim bozukluğu ve kalp yetmezliği gibi sorunları artırabileceğini belirten Prof. Dr. Uçar, "Sıcak havalar nedeniyle vücut terleyerek su ve mineral kaybeder. Bu kayıplar yerine konmazsa kalp hızı artar, tansiyon düşer ve kalp daha fazla zorlanır" dedi.

Özellikle sıcaklıkların artmasıyla kalp krizi riskinin yükseldiğine dikkat çeken Prof. Dr. Uçar, "Sıcaklık her 1°C arttığında, kalp krizi riski %1,6 oranında yükseliyor. Sıcak havaya bağlı olarak damar içindeki sıvı miktarının azalması, pıhtılaşmaya yatkınlığı artırıyor ve bu da damar

tıkanıklığı ile kalp krizine neden olabiliyor" ifadelerini kullandı.

RİTİM BOZUKLUĞU VE KALP YETMEZLİĞİ OLANLAR DİKKAT ETMELİ

Sıcak havaların ritim bozukluklarını da tetikleyebileceğini vurgulayan Prof. Dr. Uçar, "Sıcaklarda artan stres hormonları ve terleme ile kaybedilen mineraller ritim bozukluklarına neden olabilir. Bu nedenle özellikle ritim bozukluğu olan hastaların yaz aylarında kardiyoloji uzmanlarına danışmaları önemlidir" diye konuştu. Kalp yetmezliği hastalarının da ekstra dikkatli olması gerektiğini belirten

Prof. Dr. Uçar, "Bu hastalar genellikle idrar söktürücü ilaçlar kullanıyor. Ancak sıcak havalarda terleme nedeniyle sıvı kaybı da arttığı için ilaç dozlarının doktor kontrolünde ayarlanması gerekebilir" dedi.

Kalp hastalarının yaz sıcaklarında bazı önlemler alması gerektiğini belirten Prof. Dr. Uçar, şu tavsiyelerde bulundu:

- Özellikle öğle saatlerinde dışarı çıkmaktan kaçının.
- Günlük en az 2,5-3 litre su tüketmeye özen gösterin.
- Ağır ve sindirimi zor yemekler yerine sebze ve meyve ağırlıklı beslenin.
- Alkol ve kafein içeren içeceklerden uzak durun.
- Mineral kaybını dengelemek için kontrollü şekilde maden suyu tüketebilirsiniz, ancak fazla tuz içeren içeceklerden kaçının.
- Açık renkli ve pamuklu kıyafetler giyerek, şapka ve güneş gözlüğü kullanarak güneşin etkisini azaltabilirsiniz.
- Sporunuzu sabah erken ya da akşam saatlerinde yapmaya çalışın.
- Göğüs ağrısı, nefes darlığı, çarpıntı, baş ağrısı veya bilinç bulanıklığı gibi belirtiler yaşarsanız vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurmayı ihmal etmeyin.



ATTENTION, HEART PATIENTS! SUMMER HEAT INCREASES THE RISK

Rising temperatures in summer pose a substantial risk, especially for heart patients. Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar, Istanbul Florence Nightingale Hospital Cardiology Specialist, made important warnings about the impacts of hot weather on heart health.

HOT WEATHER CARRIES A SERIOUS RISK FOR HEART PATIENTS

Stating that extreme heat can disrupt the body's fluid balance and increase problems such as low blood pressure, rhythm disorder, and heart failure, Prof. Dr. Uçar said, "Due to hot weather, the body loses water and minerals by sweating. If these losses are not replaced, the heart rate increases, blood pressure decreases, and the heart is more strained." Underlining that the risk of heart attack increases especially with increasing temperatures, Prof. Dr. Uçar said, "For every 1°C increase in temperature, the risk of heart attack increases by 1,6%. The decrease in the amount of fluid in the vein due to hot weather increases the tendency for clotting, which can cause vascular occlusion and heart attack."

THOSE WITH RHYTHM DISORDER AND HEART FAILURE MUST BE CAREFUL

Emphasizing that hot weather can also trigger rhythm disorders, Prof. Dr. Uçar said, "Increased stress hormones in the heat and minerals lost by way of sweating may cause rhythm disorders. Therefore, it is important for patients with rhythm disorders to consult cardiologists, particularly in the summer months." Prof. Dr. Uçar stated that

heart failure patients should also be extra careful and said, "These patients usually use diuretic medications. However, because fluid loss increases due to sweating in hot weather, drug doses may need to be adjusted under the supervision of a doctor."

Expressing that heart patients must take some precautions in the summer heat, Prof. Dr. Uçar made the following recommendations:

- Avoid going out, especially at noon.
- Make sure to consume at least 2,5-3 liters of water a day.
- Instead of heavy and hard-to-digest meals, eat mainly vegetables and fruits.
- Stay away from drinks containing alcohol and caffeine.
- You can consume mineral water in a controlled manner to balance mineral loss, but avoid drinks containing too much salt.
- You can reduce the impact of the sun by wearing light-colored and cotton clothes, a hat, and sunglasses.
- Shift your exercise hours to early morning or cool hours in the evening.
- If you experience symptoms such as chest pain, shortness of breath, palpitations, headache, or confusion, contact a healthcare provider immediately.



KANSERLE MÜCADELEDE ERKEN TEŞHİSİN YAŞAMSAL ÖNEMİ: UZMANLAR UYARIYOR

Florence Nightingale Hastaneleri Genel Cerrahi uzmanları, hepatosellüler kanser (HSK), mide kanseri ve kolon kanserinde erken teşhisin kritik rolüne dikkat çekiyor. Prof. Dr. Remzi Emiroğlu, dünyada her yıl 850.000'den fazla hayati kayıplara yol açan HSK'nin korunabilir bir hastalık olduğunu vurgularken, Op. Dr. Mehmet Hakan Tekelioğlu mide kanserinde erken tanının hayat kurtardığını belirtiyor. Op. Dr. Ahmet Atasever ise kolon kanserinin dünyada en sık görülen kanser türlerinden biri olduğuna dikkat çekerek, "Erken tanı ve tedavi yaşam şansını önemli ölçüde artırıyor" mesajını veriyor. Uzmanlar, düzenli tarama programlarına katılmanın önemini vurguluyor.

THE VITAL IMPORTANCE OF EARLY DIAGNOSIS IN THE FIGHT AGAINST CANCER: SPECIALISTS WARN

General Surgery specialists at Florence Nightingale Hospitals draw attention to the critical role of early diagnosis in hepatocellular carcinoma (HCC), gastric cancer, and colon cancer. Prof. Dr. Remzi Emiroğlu points out that HCC is a preventable disease that causes more than 850,000 deaths worldwide each year, while Opt. Dr. Mehmet Hakan Tekelioğlu states that early diagnosis saves lives in gastric cancer. Opt. Dr. Ahmet Atasever underlines that colon cancer is one of the most common types of cancer in the world, conveying the message, "Early detection and treatment significantly increase the chances of survival." The specialists emphasize the importance of participating in regular screening programs.

HEPATOSELLÜLER KANSER: TANI, TEDAVİ VE ERKEN MÜDAHALE ÖNEMLİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Prof. Dr. Remzi Emiroğlu, hepatosellüler kanserin (HSK) tedavisinde erken tanının kritik öneme sahip olduğunu belirtiyor.

Hepatosellüler kanser (HSK), karaciğerin en yaygın malign tümörlerinden biri olarak, dünya genelinde her yıl 850.000'den fazla hayati kayıpla sonuçlanıyor. Her ne kadar korunabilir bir hastalık olsa da HSK'ya bağlı hayati kayıplar dünya çapında artış gösteriyor. Prof. Dr. Remzi Emiroğlu, HSK'nın gelişmesinin genellikle hepatit B, hepatit C, alkol tüketimi, karaciğer yağlanması gibi faktörlere bağlı olduğunu belirterek, "HSK, karaciğerin ana hücreleri olan hepatositlerden kaynaklanıyor ve genellikle hepatit B, hepatit C, alkol kullanımı, karaciğer yağlanması gibi sebeplerle gelişiyor. Yüzde 80 oranında siroz hastalarında ortaya çıkıyor ve oldukça heterojen bir tümör yapısına sahip" diyor.

ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIYOR

Prof. Dr. Emiroğlu, HSK'nın erken evrelerinde belirtilerin genellikle belirsiz olduğunu, ancak hastalık ilerledikçe daha belirgin hale geldiğini vurguluyor. En yaygın belirtiler arasında karın ağrısı, kilo kaybı, iştah kaybı, yorgunluk ve sarılık yer alıyor.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

HSK'nın tedavisinde farklı yöntemler bulunuyor. Erken evrelerde tedaviye başlanması, başarı oranlarını artırıyor. Prof. Dr. Emiroğlu, tedavi seçenekleri hakkında

şunları söylüyor: "HSK tedavisi, hastalığın evresine ve tümörün özelliklerine bağlı olarak değişir. Erken evrede yakalanan hastalarda tedavi başarı şansı daha yüksektir. En başarılı tedavi, 3 ayda bir görüntüleme yöntemleri ve tümör belirteçleri ile takip edilen hastalarda sağlanabilir."

CERRAHİ MÜDAHALE VE KARACİĞER NAKLİ

HSK tedavisinde cerrahi müdahale, önemli bir seçenek olarak öne çıktığını belirten Prof. Dr. Emiroğlu, karaciğer nakli hakkında

şu ifadeleri kullandı; "Karaciğer nakli, hastalığın en ileri evrelerinde etkili tedavi yöntemidir. Kanserli dokuların tamamen çıkarılmasını sağlayan bu yöntem, karaciğerin sağlıklı bir şekilde işlev görmesine olanak tanır ve nüks oranını önemli ölçüde düşürür."

RİSK GRUBUNDAKİ HASTALARIN TAKİBİ

HSK'nın erken evrede tedavi edilebileceğini belirten Prof. Dr. Emiroğlu, düzenli takiplerin önemine de dikkat çekiyor. Özellikle siroz hastalarında, hastaların üç ayda bir düzenli olarak takip edilmesi gerektiğini vurguluyor.

HEPATOCELLULAR CANCER: DIAGNOSIS, TREATMENT, AND EARLY INTERVENTION ARE IMPORTANT

Prof. Dr. Remzi Emiroğlu from Istanbul Florence Nightingale Hospital says that early diagnosis is critical in the treatment of hepatocellular cancer (HCC).

Hepatocellular cancer (HCC), one of the most common malignant tumors of the liver, results in more than 850,000 deaths each year worldwide. Although it is a preventable disease, deaths due to HSK are increasing worldwide. Prof. Dr. Remzi Emiroğlu specifies that the development of HCC generally depends on factors such as hepatitis B, hepatitis C, alcohol consumption, and fatty liver, and says, "HCC originates from hepatocytes, which are the main cells of the liver, and generally develops due to reasons such as hepatitis B, hepatitis C, alcohol consumption, and fatty liver. 80 percent of it occurs in cirrhosis patients and has a very heterogeneous tumor structure."

EARLY DIAGNOSIS SAVES LIVES

Prof. Dr. Emiroğlu points out that the symptoms are often vague in the early stages of HCC, but they become more obvious as the disease progresses. The most widespread symptoms include abdominal pain, weight loss, loss of appetite, fatigue, and jaundice.

TREATMENT METHODS

There are different methods when it comes to the treatment of HCC. Starting treatment in the early stages increases success rates. Prof. Dr. Emiroğlu says the following about

treatment options: "The treatment of HCC varies depending on the stage of the disease and the characteristics of the tumor. The chance of treatment success is higher in patients who are at an early stage. The most successful treatment can be provided in patients who are followed up with imaging methods and tumor markers every three months."

SURGICAL INTERVENTION AND LIVER TRANSPLANTATION

Expressing that surgical intervention stands out as an important option in the treatment of HCC, Prof. Dr. Emiroğlu made the following statements about liver transplantation: "Liver transplantation is the most effective treatment method in the most advanced stages of the disease. This method, which allows the complete removal of cancerous tissues, allows the liver to function healthily and significantly reduces the recurrence rate."

FOLLOW-UP OF PATIENTS IN THE RISK GROUP

Prof. Dr. Emiroğlu states that HCC can be treated at an early stage and also highlights the importance of regular follow-ups. He emphasizes that, particularly in cirrhosis cases, patients should be followed up regularly every three months.



Prof. Dr. Remzi EMİROĞLU

Genel Cerrahi
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Prof. Remzi EMİROĞLU,
M.D.
General Surgery
Istanbul Florence
Nightingale Hospital



MİDE KANSERİNDE ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIR

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Mehmet Hakan Tekelioğlu, mide kanserinin Türkiye ve dünyadaki önemine dikkat çekerek, erken teşhisin tedavideki kritik rolünü vurguladı.

50 YAŞ ÜSTÜ KANSIZLIK, MİDE KANSERİ HABERCİSİ OLABİLİR

Mide kanserinin, özellikle mide mukozasındaki hücrelerin kontrolsüz çoğalmasıyla ortaya çıkan ciddi bir hastalık olduğunu belirten Op. Dr. Tekelioğlu, "Erken evrede belirti vermeyebilir, ancak mide ağrısı, iştah kaybı, açıklanamayan kilo kaybı ve siyah renkli dışkılama gibi bulgular görüldüğünde mutlaka uzmana başvurulmalı. Özellikle 50'li yaşlardan sonra ortaya çıkan kansızlık, mide veya kolon kanserinin erken işareti olabilir" dedi.

TÜRKİYE'DE EN SIK GÖRÜLEN KANSERLER ARASINDA

Mide kanserinin Türkiye'de erkeklerde 5., kadınlarda ise 6. sırada görüldüğünü aktaran Op. Dr. Tekelioğlu, "Özellikle Doğu Anadolu ve Doğu Karadeniz bölgelerinde diğer bölgelere göre daha yaygın. Bunun nedeni, aşırı tuzlu ve işlenmiş gıda tüketimi, H. pylori enfeksiyonu ve genetik yatkınlık olabilir" ifadelerini kullandı.

RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUNMA YÖNTEMLERİ

Sigara, alkol, işlenmiş gıdalar ve stresin dolaylı etkilerinin mide kanseri riskini artırdığını vurgulayan Op. Dr. Tekelioğlu, korunma yöntemlerini şöyle sıraladı: "Taze sebze-meyve tüketimini artırmak, tuzlu ve işlenmiş gıdalardan uzak durmak, sigara içmemek ve düzenli kontroller yaptırmak hayati önem taşıyor. Ailesinde mide kanseri öyküsü olanlar ise mutlaka endoskopik takip programlarına dahil olmalı."

"ERKEN EVREDE TAMAMEN TEDAVİ EDİLEBİLİR"

Mide kanserinin Evre 1'de teşhis edilmesi durumunda



Op. Dr. Mehmet Hakan TEKELİOĞLU

Genel Cerrahi
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi

Mehmet Hakan
TEKELİOĞLU, M.D.
General Surgery
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital

sadece cerrahiyle bile tamamen iyileşme sağlanabildiğini belirten Op. Dr. Tekelioğlu, "Endoskopi ve PET gibi görüntüleme yöntemleriyle hastalığın evresini belirliyor, ardından cerrahi, kemoterapi veya kombine tedaviler uyguluyoruz. Ancak en önemlisi, hastaların şikayetlerini ertelememesi ve zaman kaybetmeden muayene olması" diye konuştu.

UZMANINDAN UYARI: "VÜCUDUNUZU DİNLEYİN"

Son olarak erken teşhisin önemine dikkat çeken Op. Dr. Mehmet Hakan Tekelioğlu, "Mide kanseri erken teşhisle büyük oranda kontrol altına alınabiliyor. Vücudunuzdaki değişiklikleri göz ardı etmeyin, düzenli check-up'ları ihmal etmeyin" uyarısında bulundu.



EARLY DIAGNOSIS OF STOMACH CANCER SAVES LIVES

Opt. Dr. Mehmet Hakan Tekelioğlu, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital General Surgery Specialist, drew attention to the importance of stomach cancer in Turkey and the world and emphasized the critical role of early diagnosis in treatment.

ANEMIA OVER THE AGE OF 50 MAY BE A SIGN OF STOMACH CANCER

Stating that stomach cancer is a serious disease that occurs with the uncontrolled proliferation of cells, especially in the gastric mucosa, Opt. Dr. Tekelioğlu said, "It may not show symptoms at an early stage, but when symptoms such as stomach pain, loss of appetite, unexplained weight loss, and black stools are encountered, a specialist should be consulted. Particularly after the age of 50, anemia can be an early sign of stomach or colon cancer."

IT IS AMONG THE MOST COMMON CANCERS IN TURKEY

Specifying that stomach cancer is the 5th most common cancer in men and the 6th in women in Turkey, Opt. Dr. Tekelioğlu said, "It is more common, especially in Eastern Anatolia and Eastern Black Sea regions, than in other regions. This may be due to excessive consumption of salty and processed foods, H. pylori infection, and genetic predisposition."

RISK FACTORS AND PROTECTION METHODS

Underlining that the indirect impacts of smoking, alcohol, processed foods, and stress

increase the risk of stomach cancer, Opt. Dr. Tekelioğlu listed the protection methods as follows: "It is vital to increase the consumption of fresh vegetables and fruits, to stay away from salty and processed foods, not to smoke, and to have regular check-ups. Those with a family history of stomach cancer must be included in endoscopic follow-up programs."

"COMPLETELY TREATABLE IN THE EARLY STAGE"

Expressing that if stomach cancer is diagnosed in Stage 1, complete recovery can be achieved even with surgery alone, Opt. Dr. Tekelioğlu said, "We determine the stage of the disease with imaging methods such as endoscopy and PET, and then apply surgery, chemotherapy, or combined treatments. However, the most important thing is that patients do not postpone their complaints and are examined without wasting time."

EXPERT WARNING: "LISTEN TO YOUR BODY"

Finally, calling on citizens, Opt. Dr. Mehmet Hakan Tekelioğlu said, "Stomach cancer can be controlled to a large extent with early diagnosis. Do not overlook the changes in your body and do not neglect regular check-ups."

KOLON KANSERİ VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ: UZMANINDAN ÖNEMLİ BİLGİLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ahmet Atasever, kolon kanseri hakkında önemli bilgiler paylaştı. Kolon kanserinin dünya genelinde sık görülen kanser türlerinden biri olduğunu belirten Op. Dr. Atasever, erken tanı ve tedavinin hayati önem taşıdığını vurguladı.

KOLON KANSERİ RİSK FAKTÖRLERİ

Op. Dr. Atasever, kolon kanseri açısından risk altında olan grupları şöyle sıraladı:

- 50 yaş ve üzeri kişiler,
- Ailede kolon kanseri veya polip öyküsü bulunanlar,
- Genetik hastalıkları (Lynch sendromu, FAP) olanlar,
- İltihabi bağırsak hastalıkları (ülseratif kolit, Crohn) bulunanlar,
- Sağlıksız beslenme alışkanlığı olanlar, obezite hastalığı olanlar,
- Sigara ve alkol kullananlar, yeteri kadar fiziksel aktivite yapmayanlar.

ERKEN TEŞHİS İÇİN TARAMA YÖNTEMLERİ

Kolon kanseri taramasının erken teşhis için kritik olduğunu belirten Op. Dr. Atasever, "Kolonoskopi, en

güvenilir tarama yöntemidir. 45 yaşından itibaren ortalama risk taşıyan kişilere önerilir ve 10 yılda bir tekrarlanır. Dışkı testleri de kullanılabilir, ancak pozitif sonuçlarda kolonoskopi şarttır" dedi.

TEDAVİ SEÇENEKLERİ

Kolon kanseri tedavisinde hastalığın evresi, tümörün özellikleri ve hastanın genel sağlık durumunun belirleyici olduğunu ifade eden Op. Dr. Atasever, tedavi yöntemlerini şöyle açıkladı:

- **Cerrahi Tedavi:** Tümörlü bölgenin ve lenf bezlerinin çıkarılması temel tedavi yöntemidir.
- **Kemoterapi:** Cerrahi öncesi veya sonrası kanser hücrelerini yok etmek için kullanılır.
- **Radyoterapi:** Özellikle rektum kanserinde tümörü

küçültmek veya tekrarlama riskini azaltmak için uygulanır.

CERRAHİ YÖNTEMLER

Op. Dr. Atasever, cerrahi yöntemler hakkında şu bilgileri verdi:

- **Açık Cerrahi:** Geleneksel yöntemdir.
- **Laparoskopik Cerrahi:** Minimal invaziv bir yöntem olup daha hızlı iyileşme sağlar.
- **Robotik Cerrahi:** Giderek yaygınlaşan bir tekniktir.

KARACİĞERE YAYILMIŞ KANSER TEDAVİSİ

Kolon kanserinin karaciğere yayılması durumunda da tedavi seçeneklerinin bulunduğunu belirten Op. Dr. Atasever, "Cerrahi olarak çıkarılabilen metastazlarda hepatik rezeksiyon ve kemoterapi ile tam iyileşme



Op. Dr. Ahmet ATASEVER

Genel Cerrahi
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Ahmet Atasever,
M.D.
General Surgery
İstanbul Florence
Nightingale Hospital

sağlanabilir. Cerrahi uygun değilse, radyofrekans ablasyon (RFA) veya transarteryal kemoembolizasyon (TACE) gibi yöntemler kullanılır" dedi.

COLON CANCER AND TREATMENT METHODS: IMPORTANT EXPERT INFORMATION

Op. Dr. Ahmet Atasever, Istanbul Florence Nightingale Hospital General Surgery Specialist, shared important information about colon cancer. Op. Dr. Atasever stated that colon cancer is one of the most common cancer types around the world and emphasized that early diagnosis and treatment are vital.

COLON CANCER RISK FACTORS

Op. Dr. Atasever listed the groups at risk in view of colon cancer as follows:

- *Individuals aged 50 and over,*
- *Those with a family history of colon cancer or polyps,*
- *Those with genetic diseases (Lynch syndrome, FAP),*
- *Those with inflammatory bowel diseases (ulcerative colitis, Crohn's),*
- *Unhealthy diet (excessive consumption of red and processed meat, low fiber diet),*
- *Obesity, smoking, alcohol consumption, and lack of physical activity.*

SCREENING METHODS FOR EARLY DIAGNOSIS

Expressing that colon cancer screening is critical for early diagnosis, Op. Dr. Atasever said, "Colonoscopy is the most reliable screening method. It is

recommended for individuals with average risk as of the age of 45 and is repeated every 10 years. Stool tests can also be used, but colonoscopy is a must for positive results."

TREATMENT OPTIONS

Op. Dr. Atasever stated that the stage of the disease, the characteristics of the tumor, and the overall health status of the patient are decisive in the treatment of colon cancer and explained the treatment methods as follows:

- *Surgical Treatment: Removal of the tumor area and lymph nodes is the basic treatment method.*
- *Chemotherapy: It is used to eliminate cancer cells before or after surgery.*
- *Radiotherapy: It is particularly applied to shrink the tumor in rectal cancer or reduce the risk of recurrence.*

SURGICAL METHODS

Op. Dr. Atasever provided the following information about surgical methods:

- *Open Surgery: It is the traditional method.*
- *Laparoscopic Surgery: It is a minimally invasive method and provides faster recovery.*
- *Robotic Surgery: It is a technique becoming increasingly widespread.*

TREATMENT FOR CANCER THAT HAS SPREAD TO THE LIVER

Op. Dr. Atasever mentioned that there are treatment options if colon cancer spreads to the liver, and said, "Complete recovery can be achieved with hepatic resection and chemotherapy in metastases that can be removed surgically. If surgery is not appropriate, methods such as radiofrequency ablation (RFA) or transarterial chemoembolization (TACE) are used."

KADIN SAĞLIĞINA DAİR MERAK EDİLENLER

Florence Nightingale Hastaneleri'nden Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları, kadın sağlığıyla ilgili sık karşılaşılan ancak çoğu zaman ihmal edilen konulara dikkat çekiyor. Anormal rahim kanamalarının hangi durumlarda ciddiye alınması gerektiğini anlatan Op. Dr. Aykan Özçelik, bu tür belirtilerin bazı hastalıkların habercisi olabileceğini vurguluyor. Uzm. Dr. İlgi Esen, düzenli kadın sağlığı kontrollerinin erken teşhis ve tedavideki rolünü hatırlatırken, Op. Dr. Begüm Kuseyrioğlu ise yaz aylarında gebelik sürecini konforlu ve güvenli geçirmek isteyen anne adaylarına özel tavsiyeler sunuyor. Her kadının yaşamının farklı evrelerinde karşılaşılabileceği sağlık sorunlarına dair bu uzman görüşleri, bilinçli adımlar atmak için rehber niteliği taşıyor.

ANORMAL RAHİM KANAMALARI: BELİRTİLERİ, NEDENLERİ VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Aykan Özçelik, anormal rahim kanamaları hakkında önemli bilgiler paylaştı. Normal adet döngüsünün 21-35 gün arasında olduğunu ve en fazla 1 hafta sürdüğünü belirten Op. Dr. Özçelik, anormal kanamaların ciddi sağlık sorunlarının habercisi olabileceğini vurguladı.

ANORMAL RAHİM KANAMALARI NEDİR?
Op. Dr. Aykan Özçelik, anormal rahim kanamalarının sık adet görme, seyrek adet görme, adet arasında kanama, uzun süreli veya yoğun kanama gibi durumlarla kendini gösterdiğini ifade etti. Bu kanamaların hormonal bozukluklar, miyomlar, polipler, gebelik ile ilgili durumlar, genital organ kanserleri veya pıhtılaşma bozuklukları gibi nedenlerle ortaya çıkabileceğini belirtti.

ANORMAL RAHİM KANAMALARININ BELİRTİLERİ
Op. Dr. Özçelik, anormal rahim kanamalarının belirtilerini şöyle sıraladı:
• **Menoraji:** 7 günden fazla süren adet kanamaları,
• **Olağandışı Zamanlarda Kanama:** Adet dönemleri arasında, cinsel ilişki sonrası

veya menopoz sırasında görülen kanamalar,
• **Yoğun Kanama (Hipermenore):** Aşırı miktarda kanama,
• **Tutarsız Adet Döngüleri:** 21 günden az veya 35 günden fazla aralıklarla adet görme.

TEŞHİS YÖNTEMLERİ
Anormal rahim kanamalarının teşhisi için jinekolojik muayenenin ardından çeşitli testlerin yapılabileceğini belirten Op. Dr. Özçelik, bu testleri şöyle açıkladı:
• **Smear Testi,**
• **Hamilelik Testi** (menopozda olmayan hastalar için),
• **Kan Testleri:** Pıhtılaşma bozukluklarını ve tam kan sayımını kontrol etmek için,
• **Tiroid Testi:** Tiroid fonksiyon bozukluklarını tespit etmek için,
• **Hormon Seviyeleri:** Hormonal dengesizlikleri belirlemek için,
• **Histeroskopik Muayene:**

Miyom, polip veya kanser belirtilerini araştırmak için,
• **Pelvik Ultrason,**
• **Endometriyum Biyopsisi:** Özellikle 35 yaş üstü, ailesinde endometriyum kanseri öyküsü olan veya risk faktörleri taşıyan hastalara uygulanır.

TEDAVİ SEÇENEKLERİ
Anormal rahim kanamalarının tedavisinin kanamanın nedenine göre değiştiğini belirten Op. Dr. Özçelik, başlıca tedavi yöntemlerini şöyle sıraladı:
• **Hormonal Tedaviler:** Hormon dengesizliklerini düzeltmek için,
• **Doğum Kontrol Hapları:** Adet döngüsünü düzenlemek için,
• **Hormonlu Spiral:** Uzun süreli kanama kontrolü sağlamak için,
• **Cerrahi Yöntemler:** Miyom veya polip gibi yapıların çıkarılması için.



Op. Dr. Aykan ÖZÇELİK

Kadın Hastalıkları ve Doğum
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi

Op. Aykan ÖZÇELİK,
M.D.
Gynecology and Obstetrics
Istanbul Florence Nightingale Hospital

ABNORMAL UTERINE BLEEDING: SYMPTOMS, CAUSES, AND TREATMENT METHODS

Op. Dr. Aykan Özçelik, Istanbul Florence Nightingale Hospital Gynecology and Obstetrics Specialist, shared important information about abnormal uterine bleeding. Stating that the normal menstrual cycle is between 21-35 days and lasts for a maximum of one week, Op. Dr. Özçelik emphasized that abnormal bleeding may be a harbinger of serious health issues.

WHAT IS ABNORMAL UTERINE BLEEDING?
Op. Dr. Aykan Özçelik said that abnormal uterine bleeding manifests itself with situations such as frequent menstruation, infrequent menstruation, bleeding between menstruations, and long-term or heavy bleeding. He stated that these

bleedings may occur due to reasons such as hormonal disorders, myomas, polyps, pregnancy-related conditions, genital organ cancers, or clotting disorders.

SYMPTOMS OF ABNORMAL UTERINE BLEEDING
Op. Dr. Özçelik listed the symptoms of abnormal

uterine bleeding below:
• **Menorrhagia:** Menstrual bleeding lasting more than seven days;
• **Bleeding at Unusual Times:** Bleeding between menstrual periods, after sexual intercourse, or during menopause;
• **Heavy Bleeding (Hypermenorrhea):** Excessive amount of bleeding,
• **Inconsistent Menstrual Cycles:** Menstruation at intervals of less than 21 days or more than 35 days.

DIAGNOSTIC METHODS
Expressing that various tests can be conducted after gynecological examination for the diagnosis of abnormal uterine bleeding, Op. Dr. Özçelik explained those tests:
• **Smear Test**
• **Pregnancy Test** (for non-menopausal patients),
• **Blood Tests:** To check for clotting disorders and complete blood count,
• **Thyroid Test:** To detect thyroid dysfunctions,

• **Hormone Levels:** To identify hormonal imbalances,
• **Hysteroscopic Examination:** To look for signs of fibroids, polyps, or cancer,
• **Pelvic Ultrasound,**
• **Endometrium Biopsy:** It is primarily applied to patients over the age of 35 who have a family history of endometrial cancer or who have risk factors.

TREATMENT OPTIONS
Specifying that the treatment of abnormal uterine bleeding varies depending on the cause of the bleeding, Op. Dr. Özçelik listed the main treatment methods as follows:
• **Hormonal Treatments:** To correct hormone imbalances,
• **Birth Control Pills:** To regulate the menstrual cycle,
• **Hormonal Intrauterine device:** To provide long-term bleeding control,
• **Surgical Methods:** To remove structures such as myomas or polyps.

KADIN SAĞLIĞI İHMAL EDİLMEMELİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. İlgi Esen, kadınların sağlıklarını korumaları için düzenli kontrollerin ve erken teşhisin önemine dikkat çekti. Günümüzde günlük yaşamı aksatmadan, kısa sürede birçok sağlık kontrolünden geçmenin mümkün olduğunu ifade eden Uzm. Dr. İlgi Esen; kadınlara, sağlığını ihmal etmemeleri konusunda uyarılarda bulundu.

GENÇ KADINLARA ÖNEMLİ UYARI

Uzm. Dr. Esen, özellikle genç kadınlara seslenerek rahim ağzı kanseri aşısının kansere karşı koruma sağladığını vurguladı. Ancak aşı olunmuş olsa da rahim ağzı kanserinden korunmada smear testinin büyük önem taşıdığını belirtti. Düzenli jinekolojik kontrollerin kritik rolüne dikkat çeken Uzm. Dr. Esen, "Yıllık takiplerle kansere dönüşme riski taşıyan lezyonlar erken aşamada tespit edilebilir" dedi.

RAHİM VE YUMURTALIK HASTALIKLARI SİNSİ İLERLEYEBİLİR

Rahim ve yumurtalık hastalıklarının herhangi bir şikayete neden olmadan ilerleyebileceğine dikkat çeken Uzm. Dr. Esen, "Bu organların hastalıkları sinsice

ilerleyebilir. Ancak rutin ultrasonografik muayeneler ile erken tanı ve tedavi şansı elde etmek mümkün" dedi.

MEME KANSERİ TARAMASI: MAMOGRAFİ VE ULTRASON

Kendi kendine yapılan aylık meme muayenelerinin faydalı olduğunu, ancak



yetekli olmadığını vurgulayan Uzm. Dr. Esen, "Meme kanserleri için esas tarama yöntemi mamografidir. Yıllık ya da risk durumuna göre iki yılda bir yapılan mamografiler ve meme ultrasonları, lezyonların erken tanınmasında oldukça başarılıdır" şeklinde konuştu.

MENOPOZ SONRASI DÖNEMDE KEMİK SAĞLIĞINA DİKKAT

Menopoz sonrası dönemdeki kadınlar için de önerilerde bulunan Uzm. Dr. Esen, "Östrojenin azalması, özellikle kemik sağlığı açısından risk oluşturur. Düzenli kemik ölçümleri, kemik kırıkları gelişmeden tedavi şansı sunar" dedi.

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN MODERN YAKLAŞIMLAR

Sağlıklı yaşam için



Uzm. Dr. İlgi ESEN

Kadın Hastalıkları ve Doğum
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi

İlgi ESEN, M.D.
Gynecology and Obstetrics
İstanbul Florence Nightingale Hospital

günümüzde birçok modern yöntemin bulunduğunu belirten Uzm. Dr. Esen, "Vitamin ve mineral takviyeleri, lazer, PRP uygulamaları ve hormon tedavileri gibi sağlık koruyucu yaklaşımlar mevcut. Ancak her kadın özeldir, takip ve tedaviler de kişiye özel olmalıdır" dedi.

WOMEN'S HEALTH MUST NOT BE NEGLECTED

Dr. İlgi Esen, İstanbul Florence Nightingale Hospital Gynecology and Obstetrics Specialist, invited attention to the importance of regular check-ups and early diagnosis for women to protect their health. Stating that it is possible to undergo many health checks in a short time without interrupting our daily work today, Specialist Dr. İlgi Esen warned women not to neglect their health.

IMPORTANT WARNING TO YOUNG WOMEN

Specialist Dr. Esen particularly addressed young women and pointed out that the cervical cancer vaccine provides protection against cancer. Nevertheless, she specified that even if one has been vaccinated, the smear test is greatly important in preventing cervical cancer. Drawing attention to the critical role of regular gynecological check-ups, Specialist Dr. Esen said, "Lesions that bear the risk of turning into cancer can be detected at an early stage with annual follow-ups."

UTERINE AND OVARIAN DISEASES CAN PROGRESS INSIDIOUSLY

Pointing out that uterine and ovarian diseases may progress without causing any complaints, Specialist Dr. Esen said, "Diseases of these organs can progress insidiously. However, it is possible to obtain a chance of early diagnosis and treatment with routine ultrasonographic examinations."

BREAST CANCER SCREENING: MAMMOGRAPHY AND ULTRASOUND

Underlining that monthly breast self-examinations are beneficial

but not sufficient, Specialist Dr. Esen said, "Mammography is the main screening method for breast cancers. Mammography and breast ultrasounds, which are performed annually or biennially depending on the risk status, are very successful in the early diagnosis of lesions."

BEWARE OF BONE HEALTH IN THE POSTMENOPAUSAL PERIOD

Specialist Dr Esen, who also made recommendations for postmenopausal women, said, "The decrease in estrogen poses a risk, especially for

bone health. Regular bone measurements offer a chance of treatment before bone fractures develop."

MODERN APPROACHES TO HEALTHY LIVING

Mentioning that there are many modern methods for a healthy life today, Specialist Dr. Esen said, "There are health-protecting approaches such as vitamin and mineral supplements, laser, PRP applications, and hormone treatments. However, every woman is special, and follow-up and treatments must also be personalized."



YAZ AYLARINDA SAĞLIKLI GEBELİK İÇİN UZMAN TAVSİYELERİ



Op. Dr. Begüm KUSEYRİOĞLU

Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi

Op. Begüm Kuseyrioğlu, M.D.
Gynecology and Obstetrics
Gayrettepe Florence Nightingale Hospital

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Begüm Kuseyrioğlu, yaz aylarında hamilelik sürecini sağlıklı geçirmek isteyen anne adaylarına önemli tavsiyelerde bulundu.

SICAK HAVANIN GEBELİK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Yaz sıcaklarının gebelik sürecine etkilerinden bahseden Op. Dr. Kuseyrioğlu, şu ifadeleri kullandı: "Sıcak hava, aşırı ısınma ve vücudun terleme yoluyla fazla su kaybetmesine neden olabilir. Hamilelik sırasında vücutta zaten artan sıvı ihtiyacı olduğu için, dehidrasyon riski daha yüksektir." Uzman doktor, sıcak çarpması konusunda uyararak, "Sıcak çarpması, baş dönmesi, bulantı, halsizlik gibi belirtilerle kendini gösterir. Hamilelikte bu durum daha tehlikeli olabilir çünkü anne ve bebek üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir" dedi.

ÖNEMLİ UYARILAR VE ÖNERİLER

Op. Dr. Kuseyrioğlu, anne adaylarının yaz aylarında dikkat etmesi gerekenleri şöyle sıraladı: "Bol sıvı tüketimi çok önemli. Günde 8-10 bardak su içmeli ve aşırı sıcakta terlemeyi dengelemek için sıvı alımına dikkat etmelidirler. Elektrolit kaybını önlemek için elektrolit içeren içecekler de tercih edilebilir." Serin ortamlarda kalmanın önemine değinen Op. Dr. Kuseyrioğlu, "Öğle saatlerinde (10:00 - 16:00 arası) dışarı çıkılmamalı.

Şapka ve güneş gözlüğü kullanılmalı" ifadelerine yer verdi.

BESLENME VE EGZERSİZ ÖNERİLERİ

Yaz aylarında ideal beslenme hakkında bilgi veren Op. Dr. Kuseyrioğlu, "Su içeriği yüksek meyve ve sebzeler tüketilmeli. Karpuz, kavun, salatalık gibi gıdalar vücudun nem dengesini sağlar" dedi. Egzersiz konusunda da uyarılarda bulunan uzman doktor, "Açık hava yürüyüşleri için sabah erken veya akşam saatleri tercih edilmeli. Yüzme gebelik için ideal bir egzersizdir ancak havuz hijyenine dikkat edilmeli" şeklinde konuştu.

EXPERT RECOMMENDATIONS FOR HEALTHY PREGNANCY IN THE SUMMER MONTHS

Opt. Dr. Begüm Kuseyrioğlu, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Gynecology and Obstetrics Specialist, gave important advice to expectant mothers who want to have a healthy pregnancy in the summer months.

IMPACTS OF HOT WEATHER ON PREGNANCY

Regarding the impacts of summer heat on the pregnancy process, Opt. Dr. Kuseyrioğlu used the following statements: "Hot weather may cause the body to lose excessive water through overheating and sweating. The risk of dehydration is higher because there is already an increased need for fluid in the body during pregnancy." Warning about heat stroke, Opt. Dr. Kuseyrioğlu said, "Heat stroke manifests itself with symptoms such as dizziness, nausea, and weakness. This state can be more dangerous during pregnancy because it may have negative effects on the mother and baby."

IMPORTANT WARNINGS AND RECOMMENDATIONS

Opt. Dr. Kuseyrioğlu listed below the things that expectant mothers must pay attention to during the summer months: "It is very important to consume plenty of fluids. They should drink 8-10 glasses of water a day and pay attention to fluid intake to balance sweating in extreme heat. Drinks containing electrolytes may also be preferred to prevent electrolyte loss." Mentioning the importance of staying in cool environments, Opt. Dr. Kuseyrioğlu said, "One should try not to be outside during hot hours (between 10:00 and 16:00). If going out is necessary, shaded areas should be preferred and hats and sunglasses should be worn."

NUTRITION AND EXERCISE RECOMMENDATIONS

Informing about ideal nutrition in the summer months, Opt. Dr. Kuseyrioğlu said, "Fruits and vegetables with high water content should be consumed. Foods such as watermelon, melon, and cucumber provide the body's moisture balance." Also warning about exercise, Opt. Dr. Kuseyrioğlu said, "Early morning or evening hours should be preferred for outdoor walks. Swimming is an ideal exercise for pregnancy, but attention should be paid to pool hygiene."

DOĞURGANLIĞI KORUMAK İÇİN ERKEN TEŞHİS VE DÜZENLİ KONTROL ŞART

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Adile Yeşim Akdemir, doğurganlığı etkileyen faktörler ve korunma yöntemleri hakkında önemli açıklamalarda bulundu.

DOĞURGANLIK BİRÇOK FAKTÖRDEN ETKİLENİYOR
Doğurganlığın genetik, çevresel ve yaşam tarzı faktörlerine bağlı olarak değişebileceğini belirten Doç. Dr. Akdemir, "Sağlık sorunları, stres, kötü beslenme ve sigara kullanımı gibi etkenler doğurganlığı olumsuz etkileyebilir. Ancak erken teşhis ve düzenli kontrollerle kısırlık riski azaltılabilir" dedi.

YUMURTA REZERVİ YAŞLA BİRLİKTE AZALIYOR
Doç. Dr. Akdemir, "Yumurta sayısı doğum öncesinde belirlenir ve yaş ilerledikçe azalır. 30 yaşından sonra bu süreç hızlanır. Sigara kullanımı, yumurtalık rezervini düşürerek menopoza erkene çekebilir" ifadelerini kullandı.

KISIRLIK NEDENLERİ KADIN VE ERKEKTE EŞİT ORANLI OLABİLİR

Bir yıl boyunca korunmasız ilişkiye rağmen gebelik oluşmamasının kısırlık olarak tanımlandığını belirten Doç. Dr. Akdemir, "Kadın yaşı 35'in üzerindeyse, adet düzensizliği, yumurtlama sorunları veya ailesel erken menopoz öyküsü varsa zaman kaybetmeden uzmana başvurulmalı" uyarısında bulundu.

ÇİKOLATA KİSTİ, KISIRLIĞIN ÖNEMLİ NEDENLERİNDEN BİRİ
Çikolata kistinin (endometriozis) kadınların %10'unu etkilediğini ve kısırlık vakalarının %50'sinde rol oynayabildiğini vurgulayan Doç. Dr. Akdemir,

"Şiddetli adet sancıları, kronik pelvik ağrı ve bağırsak problemleri gibi belirtiler varsa mutlaka kontrol yaptırılmalı" dedi.

GEBELİK ÖNCESİ MUAYENELER HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

Gebelik planlayan kadınların mutlaka jinekolojik muayene, hormonal değerlendirme ve genetik taramalardan geçmesi gerektiğini söyleyen Doç. Dr. Akdemir, "Talasemi ve SMA gibi hastalıkların taranması, hem anne hem de bebek sağlığı için kritik öneme sahip" diye konuştu.

TÜP BEBEK VE AŞILAMA TEDAVİLERİ UMUT OLUYOR

Üremeye yardımcı tedaviler

hakkında bilgi veren Doç. Dr. Akdemir, "Rahim içi aşılama (IUI) ve tüp bebek (IVF) tedavileri, yumurtlama ve sperm sorunlarında etkili çözümler sunabiliyor. Embriyo transferi öncesinde detaylı takip gerekiyor" açıklamasını yaptı.

KİMLER YUMURTA DONDURMA YAPTIRMALI?

Kanser tedavisi görecektir hastalar, erken menopoz riski taşıyanlar ve yumurtalık rezervi düşük olan kadınların yumurta dondurma seçeneğini değerlendirmesi gerektiğini belirten Doç. Dr. Akdemir, "İlerleyen yaşta anne olmayı planlayanlar da bu yöntemle doğurganlığını koruyabilir" dedi.

DOĞURGANLIĞI KORUMAK İÇİN BU ÖNERİLERE DİKKAT

Doç. Dr. Akdemir, doğurganlığı korumak için şu tavsiyelerde bulundu:

- Dengeli beslenin, folik asit içeren gıdalar tüketin.
- Sigara ve alkolden uzak durun, stresten kaçın.
- Düzenli egzersiz yapın ve ideal kilonuzu koruyun.
- Günde en az 2 litre su için, çay ve kahveyi sınırlandırın.
- Çiftler birbirine destek olmalı, gerektiğinde psikolojik yardım alınmalı.

EARLY DIAGNOSIS AND REGULAR CHECK-UPS ARE ESSENTIAL TO PRESERVE FERTILITY

Assoc. Prof. Dr. Adile Yeşim Akdemir, Ataşehir Florence Nightingale Hospital Gynecology and Obstetrics Specialist, made important statements about the factors affecting fertility and protection methods.

FERTILITY IS AFFECTED BY MANY FACTORS

Stating that fertility may vary depending on genetic, environmental, and lifestyle factors, Assoc. Prof. Dr. Akdemir said, "Factors such as health problems, stress, malnutrition, and smoking may adversely affect fertility. However, the risk of infertility can be reduced with early diagnosis and regular check-ups."

EGG RESERVE DECREASES WITH AGE

Assoc. Prof. Dr. Akdemir said, "The number of eggs is determined before birth and decreases with age. After the age of 30, this process accelerates. Smoking can bring menopause to an early stage by reducing the ovarian reserve."

CAUSES OF INFERTILITY MAY BE EQUAL IN WOMEN AND MEN

Expressing that the absence of pregnancy despite unprotected intercourse for a year is defined as infertility, Assoc. Prof. Dr. Akdemir warned, "If the woman's age is over 35 and if there is a history of menstrual irregularity, ovulation problems, or familial early menopause, a specialist must be consulted immediately."

CHOCOLATE CYST IS ONE OF THE IMPORTANT CAUSES OF INFERTILITY

Underlining that chocolate cyst (endometriosis) affects 10% of women

and may play a role in 50% of infertility cases, Assoc. Prof. Dr. Akdemir said, "If there are symptoms such as severe menstrual pains, chronic pelvic pain, and intestinal problems, they have to be checked."

PRE-PREGNANCY EXAMINATIONS ARE VITAL

Specifying that women planning pregnancy must undergo gynecological examination, hormonal evaluation, and genetic screening, Assoc. Prof. Dr. Akdemir said, "Screening for diseases such as thalassemia and SMA is critical for both maternal and infant health."

IVF AND VACCINATION TREATMENTS GIVE HOPE

Providing information about assisted reproductive treatments, Assoc. Prof. Dr. Akdemir said, "Intrauterine insemination (IUI) and in vitro fertilization (IVF) treatments may offer effective solutions to ovulation and sperm problems. Detailed follow-up is required before embryo transfer."

WHO SHOULD HAVE EGG FREEZING?

Stating that patients who will undergo cancer treatment, those at risk of early menopause, and women with low ovarian reserve must consider the option of egg freezing, Assoc. Prof. Dr. Akdemir said, "Those who plan to become mothers at a later age may also protect their fertility with this method."

PAY ATTENTION TO THESE RECOMMENDATIONS FOR PRESERVING FERTILITY

Assoc. Prof. Dr. Akdemir made the following recommendations to protect fertility:

- Eat a balanced diet and consume foods containing folic acid.
- Stay away from smoking and alcohol, and avoid stress.
- Exercise regularly and maintain your ideal weight.
- Drink at least two liters of water a day and limit tea and coffee.
- Couples should support each other and get psychological help when necessary.



Doç. Dr. Adile Yeşim AKDEMİR

Kadın Hastalıkları ve Doğum
Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi

Assoc. Prof. Adile Yeşim AKDEMİR, M.D.
Gynecology and Obstetrics
Ataşehir Florence Nightingale Hospital

BEYNİN SESSİZ SİNYALLERİ: GÖZ ARDI EDİLEN NÖROLOJİK SORUNLARA DİKKAT

Florence Nightingale Hastaneleri'nden Nöroloji Uzmanları Dr. Sema Öztürk ve Dr. Bahar Erbaş, uyurgezerlikten tuzak nöropatilere kadar sık rastlanan ama çoğu zaman ciddiye alınmayan nörolojik durumları anlattı.

THE SILENT SIGNALS OF THE BRAIN: ATTENTION TO NEGLECTED NEUROLOGICAL PROBLEMS

Neurologists Dr. Sema Öztürk and Dr. Bahar Erbaş from Florence Nightingale Hospitals explained neurological conditions that are often encountered but are rarely taken seriously, ranging from sleepwalking to entrapment neuropathies. Which symptoms should not be neglected, and what methods can be used for treatment?

TUZAK NÖROPATİLER HAYATI ZORLAŞTIRIYOR

HANGİ BÖLGELERDE GÖRÜLÜYOR?

Sinir sıkışmalarının en sık boyun, omuz, bel, dirsek (kubital tünel sendromu), el bileği (karpal tünel sendromu) ve diz bölgelerinde ortaya çıktığını belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Özellikle bilgisayar başında uzun süre çalışanlarda el bileği, ağır yük kaldıranlarda ise bel bölgesi sinir sıkışmaları daha sık görülüyor" dedi.

BELİRTİLERİ TANIMAK ÖNEMLİ

Tuzak nöropatinin en tipik belirtilerinin ağrı, uyuşma, karıncalanma hissi ve ilerleyen dönemlerde kas güçsüzlüğü olduğunu ifade eden Uzm. Dr. Öztürk, şu uyarılarda bulundu:

"Gece uykudan uyandıran el uyuşmaları, sürekli tekrarlayan kol ağrıları veya bel ve belden bacağa vuran şiddetli ağrılar sinir sıkışması işareti olabilir. Boyun ve beldeki fıtık olarak bilinen omurga disk hernileri de sinirleri de omurilikten çıkan sinirleri sıkıştırır. Başı altında kalan sinir alanında ağrı ve fonksiyon bozuklukları oluşur. Bu belirtileri olan kişilerin zaman kaybetmeden nöroloji uzmanına başvurması gerekiyor."

KORUNMA YOLLARI

Uzm. Dr. Öztürk, sinir sıkışmalarından korunmak için şu önerilerde bulundu:

- Çalışma ortamını ergonomik hale getirin

- Her 30-40 dakikada bir pozisyon değiştirin
- Düzenli egzersiz yaparak kasları güçlendirin
- Diyabet gibi altta yatan hastalıkları kontrol altında tutun
- Uzun süre cep telefonu kullanımından kaçının
- Doğru duruş pozisyonlarına dikkat edin

ERKEN TEDAVİNİN ÖNEMİ

Sinir sıkışmalarında erken müdahalenin büyük önem taşıdığını vurgulayan Uzm. Dr. Öztürk, "Tedavi geciktikçe sinir hasarı kalıcı hale gelebilir. Bu nedenle belirtiler başladığında zaman kaybetmeden uzmana başvurmak gerekiyor" diyerek sözlerini tamamladı.



Uzm. Dr. Sema ÖZTÜRK

**Nöroloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Sema Öztürk,
M.D.
Neurology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

UYURGEZERLİK: ALTINDA YATAN NEDENLER VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Bahar Erbaş, uyurgezerlik hakkında önemli bilgiler paylaştı. Uyurgezerliğin bir uyku bozukluğu olduğunu ve özellikle çocuklarda sık görüldüğünü belirten Uzm. Dr. Erbaş, bu durumun altında yatan nedenleri ve tedavi yöntemlerini anlattı.

UYURGEZERLİK NEDİR?

Uyurgezerlik, uyku sırasında yataktan kalkma ve gezinme gibi davranışlarla karakterize bir uyku bozukluğudur. Uzm. Dr. Erbaş, "Bu durum genellikle derin uyku evresinde ortaya çıkar ve kişi uyandığında yaşadıklarını hatırlamaz. Çocuklarda daha yaygın olup, yaş ilerledikçe genellikle kendiliğinden geçer" dedi.

KİMLER RİSK ALTINDA?

Uyurgezerlik, toplumda %1-5 oranında görülür ve özellikle çocukluk çağında daha sık rastlanır. Uzm. Dr. Erbaş, "Stres, uyku bozuklukları, genetik faktörler ve ateşli hastalıklar uyurgezerliği tetikleyebilir. Ailesinde uyurgezerlik öyküsü olan kişilerde görülme riski daha yüksektir" diye konuştu.

UYURGEZERLİKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN İPUÇLARI:

- Stresi azaltın ve uyku düzeninizi koruyun.
- Evde güvenlik önlemleri alın.
- Uyurgezerlik nöbeti sırasında kişiyi sakin bir şekilde yatağına yönlendirin.
- Şiddetli vakalarda doktor kontrolünde ilaç tedavisi düşünün.

NÖBET ESNASINDA NE YAPILMALI?

Uyurgezerlik nöbeti sırasında kişiyle sakince konuşarak onu yatağına yönlendirmek en doğru yaklaşımdır. Uzm. Dr. Erbaş, "Ani uyandırmak aşırı reaksiyona yol açabilir. Bu nedenle sakin bir şekilde yönlendirme yapılmalıdır" dedi.

UYURGEZERLİĞİN BELİRTİLERİ

Uzm. Dr. Erbaş, uyurgezerliğin belirtilerini şöyle sıraladı:

- Uykunun ilk birkaç saatinde ortaya çıkar.
- Kişi kısmi uyanık haldedir ve basit hareketler yapabilir.
- Uykuda yemek yeme veya rüyayı canlandırma gibi davranışlar görülebilir.
- Kişi genellikle yaşadıklarını hatırlamaz.



Uzm. Dr. Bahar ERBAŞ

**Nöroloji
Ataşehir Florence
Nightingale Hastanesi**

*Bahar ERBAŞ,
M.D.
Neurology
Ataşehir Florence
Nightingale Hospital*

ENTRAPMENT NEUROPATHIES MAKE LIFE MORE DIFFICULT

IN WHICH AREAS ARE THEY SEEN?

Specialist Dr. Öztürk stated that nerve compression most commonly occurs in the neck, shoulder, lower back, elbow (cubital tunnel syndrome), wrist (carpal tunnel syndrome), and knee areas. She said, "Particularly in those who work at the computer for long periods, wrist nerve compressions are more common, and in those who lift heavy loads, nerve compressions in the lower back are seen more frequently."

IT IS IMPORTANT TO RECOGNIZE THE SYMPTOMS

Stating that the most typical symptoms of entrapment neuropathy are pain, numbness, tingling sensation, and muscle weakness in later stages, Specialist Dr. Öztürk made the following warnings: "Numbness in the hands that wakes you up at night, constantly recurring arm pain, or severe pain from the lumbar region and down the leg may indicate nerve compression. Herniated spinal discs, known as cervical and lumbar hernias, also compress the nerves exiting the

spinal cord. Pain and functional disorders occur in the area of the nerve under pressure. People with these symptoms need to consult a neurology specialist without delay."

WAYS OF PROTECTION

Specialist Dr. Öztürk made the following suggestions to protect from nerve compression:

- Make the work environment ergonomic
- Change position every 30-40 minutes
- Strengthen muscles by exercising regularly
- Keep underlying diseases like

diabetes under control

- Avoid using mobile phones for long periods
- Pay attention to correct posture positions

THE IMPORTANCE OF EARLY TREATMENT

Underlining that early intervention is very important when it comes to nerve compression, Specialist Dr. Öztürk concluded her words by saying, "As treatment is delayed, nerve damage may become permanent. Therefore, it is necessary to consult a specialist without wasting time when symptoms appear."

ITS UNDERLYING CAUSES AND TREATMENT METHODS

Dr. Bahar Erbaş, Ataşehir Florence Nightingale Hospital Neurologist, shared important information about sleepwalking. Stating that sleepwalking is a sleep disorder and especially common in children, Specialist Dr. Erbaş talked about the underlying causes and treatment methods of this condition.

WHAT IS SLEEPWALKING?

Sleepwalking is a sleep disorder characterized by behaviors such as getting out of bed and strolling during sleep. Specialist Dr. Erbaş said, "This condition usually occurs during the deep sleep phase and the person does not remember what he/she has experienced when he/she wakes up. It is more common in children and usually disappears on its own with age."

WHO IS AT RISK?

Sleepwalking is seen in

1-5% of the population and is particularly common in childhood. Specialist Dr. Erbaş says, "Stress, sleep disorders, genetic factors, and inflammatory diseases may trigger sleepwalking. The risk of occurrence is higher in people with a family history of sleepwalking."

TIPS FOR DEALING WITH SLEEPWALKING:

- Reduce stress and maintain your sleep pattern.
- Take safety precautions at home.

- During a sleepwalking bout, calmly guide the person to bed.
- In severe cases, consider medication under the supervision of a doctor.

WHAT SHOULD BE DONE DURING A BOUT?

During a sleepwalking fit, the best approach is to talk to the person calmly and direct him/her to bed. Specialist Dr. Erbaş said, "Sudden wake-up may lead to overreaction. Therefore, they should be guided calmly."

SYMPTOMS OF SLEEPWALKING

Specialist Dr. Erbaş listed the symptoms of sleepwalking as follows:

- It takes place in the first few hours of sleep.
- The person is in a partially awake state and can do simple movements.
- Behaviors such as eating while sleeping or reanimating dreams may be observed.
- The person usually does not remember what he/she has experienced.

KULAKTAN BURUNA SAĞLIK REHBERİ: VERTİGO, UYKU APNESİ VE YAZ RİSKLERİ

Uyku apnesinin tedavi seçenekleri, vertigonun nedenleri, yaz aylarında artan kulak enfeksiyonları ve yüz gençleştirme teknikleri... Florence Nightingale Hastaneleri'nin deneyimli KBB uzmanları, yaşam kalitenizi doğrudan etkileyen bu önemli konular hakkında kritik bilgiler paylaşıyor. Op. Dr. Erkan Aktan, Prof. Dr. Mesut Sabri Tezer, Doç. Dr. Ali Okan Gürsel ve Op. Dr. Tuğçe Türker Botanlioğlu, hastalıklardan korunma ve modern tedavi yöntemlerini anlatıyor. Sağlıklı bir yaşam için bu uyarıları kaçırmayın!

UYKU APNESİNDE TEDAVİ SEÇENEKLERİ VE ETKİLERİ

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Op. Dr. Erkan Aktan, uyku apnesi tedavisinde kilo verme, cerrahi yöntemler ve CPAP cihazı gibi seçeneklerin etkilerini anlattı. Op. Dr. Aktan, uyku apnesinin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkilediğini belirterek, doğru tedavi yöntemlerinin önemine dikkat çekti.

UYKU APNESİ NEDİR?

Uyku apnesi, uyku sırasında solunumun 10 saniyeden fazla tekrar tekrar durması ve başlamasıyla karakterize bir hastalıktır. Op. Dr. Erkan Aktan, bu durum, hastaların gece boyunca yeterince oksijen alamamasına ve dinlendirici bir uyku uyuyamamasına neden olur, sabahları yorgun uyanma, gün içinde uykululuk hali, dikkat bozukluğu ve depresif belirtiler sık görülür dedi.

KİLO VERME: TEDAVİDE İLK ADIM

Uyku apnesi tedavisinde kilo vermenin genellikle ilk önerilen adımlardan biri olduğunu belirten Op. Dr. Aktan; Fazla kilo, burun ve boğazdaki yumuşak dokuların hava yolunu tıkama olasılığını artırır. Kilo kaybı bazı hastalarda şikayetleri hafifletebilir, ancak uyku apnesini tamamen ortadan kaldırmayabilir dedi. Op. Dr. Aktan, uyku apnesinin metabolizmayı bozarak kilo

vermeyi zorlaştırdığını da ekledi.

CERRAHİ TEDAVİ: HAVA YOLU ENGELLERİNİ ORTADAN KALDIRMA

Cerrahi tedavinin özellikle hava yolundaki fiziksel engelleri (Periferik Apne) ortadan kaldırmak için kullanıldığını ifade eden Op. Dr. Aktan, burun orta bölmesindeki eğrilikler, alerji, sinüzit, burun içi etlerinin şişmesi, geniz eti, bademcik büyüklüğü ve küçük dildeki sorunlar gibi patolojiler cerrahi ile düzeltilebilir dedi. Bu ameliyatlarda deviasyon ameliyatı, burun içi etlerin ufaltılması, geniz eti ve bademciklerin alınması, sinüzit ameliyatları gibi işlemlerin yer aldığını söyleyen Op. Dr. Aktan, bu patolojiler düzeltildikten sonra hastanın apne bulguları devam ediyorsa, ileri yaştaki hastalarda beyin kaynaklı uyku apnesi (Santral Apne) için uyku testi yapılması gerekebilir diye ekledi. CPAP (Sürekli Pozitif Hava Yolu Basıncı) tedavisinin özellikle obez, cerrahiye kaldıramayacak hastalar ve kan

sulandırıcı kullanan hastalar için uygun bir seçenek olduğunu belirten Op. Dr. Aktan, CPAP cihazı, buruna takılan bir maske aracılığıyla hava yoluna pozitif basınçla hava verir. Bu sayede uyku sırasında solunum yolunun açık kalması sağlanır dedi. Op. Dr. Aktan, CPAP tedavisinin hastaların yaşam kalitesini önemli ölçüde artırdığını vurgulayarak, hastalar gece terlemesi ve sık tuvalete kalkma gibi sorunlardan kurtulur. Sabah dinlenmiş uyanır, gün içinde uykululuk hali ve dikkat bozukluğu ortadan kalkar, şeklinde konuştu.

TEDAVİNİN YAŞAM KALİTESİNE ETKİLERİ

Uyku apnesi tedavisinin sadece uyku kalitesini değil, genel sağlığı da olumlu etkilediğini ifade eden Op. Dr. Aktan, tedavi sonrası hastaların kilo vermesi kolaylaşır, tansiyon, şeker ve kolesterol seviyeleri düzelir. Kalp damar hastalığı ve inme riski azalır. Ayrıca, araç kullanırken ani uyku ataklarına bağlı kaza riski ortadan kalkar dedi.

HEALTH GUIDE FROM EAR TO NOSE: VERTIGO, SLEEP APNEA, AND SUMMER RISKS

Treatment options for sleep apnea, causes of vertigo, ear infections that increase in summer months, and facial rejuvenation techniques... Experienced ENT specialists of Florence Nightingale Hospitals share critical information about these important issues that directly affect your quality of life. Opt. Dr. Erkan Aktan, Prof. Dr. Mesut Sabri Tezer, Assoc. Prof. Dr. Ali Okan Gürsel, and Opt. Dr. Tuğçe Türker Botanlioğlu explain disease prevention and modern treatment methods. Don't miss these warnings for a healthy life!

TREATMENT OPTIONS AND THEIR IMPACTS ON SLEEP APNEA

Op. Dr. Erkan Aktan, Ear Nose and Throat Specialist at Gayrettepe Florence Nightingale Hospital, talked about the effects of options such as weight loss, surgical methods, and CPAP device in the treatment of sleep apnea. Op. Dr. Aktan stated that sleep apnea seriously affects the quality of life and invited attention to the importance of correct treatment methods.

WHAT IS SLEEP APNEA?

Sleep apnea is a disease characterized by repeated stopping and starting of breathing during sleep for more than 10 seconds. Op. Dr. Erkan Aktan said that this situation causes patients to fail to get enough oxygen throughout the night and to have a restless sleep. Waking up tired in the morning, sleepiness during the day, attention deficit, and depressive symptoms are commonly encountered.

WEIGHT LOSS: THE FIRST STEP IN TREATMENT

Expressing that losing weight is usually one of the first recommended steps in the treatment of sleep apnea, Op. Dr. Aktan said, "Excess weight increases the likelihood of the soft tissues in the nose and throat to block the airway. Weight loss may alleviate symptoms in some patients, but it may not entirely eliminate sleep apnea." Op. Dr. Aktan added that sleep apnea disrupts metabolism and makes it difficult to lose weight.

SURGICAL TREATMENT: ELIMINATING AIRWAY OBSTRUCTIONS

Specifying that surgical treatment is used especially to eliminate physical obstacles (Peripheral Apnea) in the airway, Op. Dr. Aktan said that pathologies such as curvatures in the middle section of the nose, allergies, sinusitis, swelling of the intranasal meats, adenoids, tonsil size, and problems in the uvula can be corrected by way of surgery. Stating that these surgeries include procedures such as

deviation surgery, reduction of intranasal flesh, removal of adenoids and tonsils, and sinusitis surgeries, Op. Dr. Aktan added that if the patient's apnea symptoms continue after these pathologies are corrected, a sleep test may be required for brain-derived sleep apnea (Central Apnea) in elderly patients. Mentioning that CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) treatment is a suitable option, particularly for obese patients who cannot tolerate surgery and patients using blood thinners, Op. Dr. Aktan

said, "CPAP device delivers air with positive pressure to the airway through a mask attached to the nose. Thanks to it, the respiratory tract remains open during sleep." Op. Dr. Aktan emphasized that CPAP treatment significantly improves the quality of life of patients, and patients get rid of problems such as night sweats and frequent trips to the toilet. "They wake up rested in the morning, and sleepiness and attention deficit disappear during the day," he said.

IMPACTS OF TREATMENT ON QUALITY OF LIFE

Stating that sleep apnea treatment positively affects not only sleep quality but also general health, Op. Dr. Aktan said, "After treatment, it becomes easier for patients to lose weight, and blood pressure, sugar, and cholesterol levels get better. The risk of cardiovascular disease and stroke is reduced. Additionally, the risk of accidents due to sudden sleep attacks while driving disappears."



Op. Dr. Erkan AKTAN

Kulak Burun Boğaz
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi

Erkan AKTAN,
M.D.
Ear Nose Throat
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital

VERTİGO HASTALIĞININ NEDENLERİ VE TEDAVİSİ

Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Doç. Dr. Ali Okan Gürsel, vertigo (baş dönmesi) hastalığının nedenleri ve tedavi yöntemleri hakkında önemli bilgiler paylaştı. Doç. Dr. Gürsel, baş dönmesinin göz, kulak ve beyincik sistemlerindeki bozukluklardan kaynaklanabileceğini belirterek, erken teşhis ve doğru tedavinin önemine dikkat çekti.

VERTİGO NEDİR?

Vertigo, kişinin kontrol edemediği bir dengehislik hissi olarak tanımlanır. Doç. Dr. Ali Okan Gürsel, "Baş dönmesi, bulantı, kusma, çift görme, halsizlik ve kalp çarpıntısı gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Bu durumda kişi, dengeyi sağlamak için bir yere tutunma ihtiyacı hisseder" dedi.

DENGEYİ SAĞLAYAN SİSTEMLER

Doç. Dr. Gürsel, dengede kalmamızı sağlayan üç temel sistem olduğunu belirtti. Bunlar gözler, kulaklar ve beyincik sistemidir. "Gözler, görsel bilgiyi işleyerek dengemizi korumamıza yardımcı olur. Kulaklar, iç kulaktaki denge organları (vestibüler sistem) aracılığıyla hareketleri algılar. Beyincik ise yer çekimine karşı adaptasyonu sağlar" diyor Doç. Dr. Gürsel, bu sistemlerden en az ikisinin düzgün çalışması gerektiğini vurguladı. Sözlerine devam eden Doç. Dr. Gürsel, "Tıpkı üç motorlu bir uçak gibi, bu sistemlerden birinde yaşanan bozukluk, dengemizi ciddi şekilde etkileyebilir" şeklinde konuştu.

VERTİGONUN NEDENLERİ

Vertigonun pek çok farklı nedeni olabileceğini belirten Doç. Dr. Gürsel, "İç kulaktaki saçlı hücrelerin bozulması veya yerinden oynayan taşçıklar (BPPV), ani ve şiddetli baş dönmesine neden olabilir. Bu durum, özellikle belirli baş hareketleriyle artar ve kulak çınlaması veya tek taraflı işitme kaybı gibi belirtiler eşlik edebilir" dedi.

Göz bozukluklarının da vertigoya yol açabileceğinin altını çizen Doç. Dr. Gürsel, "Ani karanlık ortamlar veya görme problemleri kısa süreli baş dönmesi yapabilir" diye ekledi. Beyincik ve sinir sistemi sorunları, yer çekimine uyumu zorlaştırarak denge kaybına neden olabilir. Ayrıca, "Boyun kireçlenmesi, hipotansiyon, kalp yetmezliği gibi kan dolaşımı problemleri de vertigonun yaygın nedenleri arasındadır. İskelet ve kas sistemindeki bozukluklar, eklem ve kasların koordineli çalışmaması da dengeyi bozabilir." şeklinde konuştu.

VERTİGO TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Vertigo tedavisinin altta yatan nedene göre değiştiğini ifade eden Doç. Dr. Gürsel, "İç kulaktaki taşçıkların yeniden yerine oturtulması için özel manevra tedavileri uygulanabilir. Bu yöntem, özellikle BPPV (Benign Paroksizmal Pozisyonel Vertigo) hastalarında dramatik bir iyileşme sağlar" dedi. Bulantı ve baş dönmesini azaltmak için ilaç tedavisinin de kullanılabileceğini söyleyen Doç. Dr. Gürsel, şu ifadeleri kullandı: "Fizik tedavi, denge egzersizleri ve kas-iskelet sistemini güçlendirici terapiler, uzun vadeli çözümler sunar. Nadir durumlarda, iç kulak problemlerini düzeltmek için cerrahi müdahale gerekebilir."

CAUSES AND TREATMENT OF VERTIGO DISEASE

Assoc. Prof. Dr. Ali Okan Gürsel, Kadıköy Florence Nightingale Medical Center Ear, Nose, and Throat Specialist, shared important information about the causes and treatment methods of the disease of vertigo (dizziness). Assoc. Prof. Dr. Gürsel stated that dizziness can be caused by disorders in the eye, ear, and cerebellum systems, and drew attention to the importance of early diagnosis and correct treatment.

WHAT IS VERTIGO?

Vertigo is defined as a feeling of imbalance that a person is unable to control. Assoc. Prof. Dr. Ali Okan Gürsel said, "It may manifest itself with symptoms such as dizziness, nausea, vomiting, double vision, fatigue, and heart palpitations. In this case, the person feels the need to hold onto something to maintain balance."

SYSTEMS THAT ENSURE BALANCE

Assoc. Prof. Dr. Gürsel mentioned that three basic systems allow us to stay in balance. These are the eyes, the ears, and the cerebellum system. "The eyes help us maintain our balance by processing visual information. The ears perceive movements through the balance organs (vestibular system) in the inner ear. When it comes to the cerebellum, it provides adaptation to gravity,"

Assoc. Prof. Dr. Gürsel said and emphasized that at least two of these systems should work properly. Continuing his words, Assoc. Prof. Dr. Gürsel said, "Just like a three-engine airplane, a malfunction in one of these systems may seriously affect our balance."

CAUSES OF VERTIGO

Expressing that vertigo may be brought along by many different causes, Assoc. Prof. Dr. Gürsel said, "The deterioration of the hair cells in the inner ear or displaced stones (BPPV) may cause sudden and severe dizziness. This condition is especially exacerbated by certain head movements, and symptoms such as tinnitus or unilateral hearing loss may accompany it." Pointing out that eye disorders may also cause vertigo, Assoc. Prof. Dr. Gürsel added, "Sudden dark environments or vision

problems may cause short-term dizziness. Problems with the cerebellum and nervous system can lead to a loss of balance by making it difficult to adapt to gravity. In addition, blood circulation problems such as neck calcification, hypotension, and heart failure are also among the common causes of vertigo. Disorders in the skeletal and muscular system or uncoordinated work of joints and muscles may also disrupt the balance."

METHODS FOR VERTIGO TREATMENT

Stating that the treatment of vertigo varies according to the underlying cause, Assoc. Prof. Dr. Gürsel said, "Special maneuver treatments can be applied to relocate the stones in the inner ear. This method provides a dramatic improvement, particularly in BPPV (Benign Paroxysmal Positional Vertigo) patients." Assoc. Prof. Dr. Gürsel specified that drug therapy may also be used to reduce nausea and dizziness and made the following statements: "Physical treatment, balance exercises, and musculoskeletal strengthening therapies offer long-term solutions. In rare cases, surgical intervention may be required to rectify inner ear problems."

Doç. Dr.
Ali Okan
GÜRSEL

Kulak Burun Boğaz
Kadıköy Florence
Nightingale Tıp Merkezi

Assoc. Prof. Dr.
Ali Okan GÜRSEL, M.D.
Ear Nose Throat
Kadıköy Florence
Nightingale Medical
Center



KAŞ VE YANAK SARKMALARINA KALICI ÇÖZÜM

Yüzdeki sarkma ve kırışıklıkların endoskopik yöntemle nasıl giderildiğini açıklayan Prof. Dr. Mesut Sabri Tezer, "Bu teknikle saçlı deride açılan küçük kesilerden girilerek kaş, alın, orta yüz ve yanaklar yukarıya kaldırılıyor. İşlem, genel anestezi altında sadece 2 saat sürüyor ve hasta ertesi gün normal hayatına dönebiliyor" dedi.

Prof. Dr. Mesut Sabri TEZER

Kulak Burun Boğaz
Ataşehir Florence
Nightingale Hastanesi

Prof. Mesut Sabri
TEZER, M.D.
Ear Nose Throat
Ataşehir
Florence Nightingale
Hospital

KİMLER İÇİN UYGUN?

- Kaş düşüklüğü veya yanak sarkması olanlar,
 - Yüz felci nedeniyle asimetri yaşayanlar,
 - Diğer estetik operasyonlarla kombine ederek daha genç bir görünüm isteyenler.
 - "İz Kalmadan Doğal Sonuçlar"
- Operasyonun en büyük avantajının minimum kesi, maksimum etki olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Tezer, "Kesiler saç içine gizlendiği için iz görünmüyor. Aynı seansta göz kapağı estetiği, yağ enjeksiyonu veya burun estetiği de yapılabilir" ifadelerini kullandı.

AMELİYAT ÖNCESİ VE SONRASI SÜREÇ

- 2 hafta önceden sigara, alkol ve kan sulandırıcılar bırakılmalı.
- 1 gün hastanede kalış yeterli oluyor.
- Hızlı iyileşme sayesinde sosyal hayata hemen dönebiliyor.

AYNI ANDA YAPILABİLEN İŞLEMLER

- Göz kapağı estetiği (torbalar ve kırışıklıklar için)
- Yağ/kök hücre enjeksiyonu (hacim kaybını gidermek için)
- Rinoplasti (burun estetiği ile uyumlu yüz gençleştirme)
- Liplift (dudak dolgunlaştırma)
- Boyun germe (alt çene ve boyun sarkmaları için)

"GENÇ VE DİNÇ BİR GÖRÜNÜM MÜMKÜN"

Son olarak hastalara tavsiyede bulunan Prof. Dr. Tezer, "Yaşlanma kaçınılmaz, ancak modern tekniklerle daha genç ve taze bir görünüm kazanmak elimizde. Endoskopik yüz germe, doğal sonuçları ve konforlu iyileşme süreciyle ideal bir seçenek" diyerek sözlerini tamamladı.

PERMANENT SOLUTION TO SAGGING EYEBROWS AND CHEEKS

Explaining how sagging and wrinkles on the face are eliminated by the endoscopic method, Prof. Dr. Mesut Sabri Tezer said, "With this technique, the eyebrows, forehead, mid-face, and cheeks are lifted by accessing through small incisions made on the scalp. The procedure takes only two hours under general anesthesia, and the patient can return to his/her normal life the next day."

WHO IS IT SUITABLE FOR?

- Those with drooping eyebrows or sagging cheeks,
 - Those who experience asymmetry due to facial paralysis,
 - Those who want a younger appearance by combining it with other aesthetic operations.
 - "Natural Results Without a Scar"
- Underlining that the biggest advantage of the operation is minimum incision and maximum impact, Prof. Dr. Tezer said, "Because the incisions are hidden in the hair, no scars are visible. Eyelid aesthetics, fat injection, or nose aesthetics may also be performed in the same session."

THE PROCESS BEFORE AND AFTER SURGERY

- Smoking, alcohol, and blood thinners should be stopped two weeks in advance.
- A one-day hospital stay is sufficient.
- Thanks to the rapid recovery, one can immediately return to social life.

OPERATIONS THAT CAN BE DONE AT THE SAME TIME

- Eyelid aesthetics (for bags and wrinkles),
- Fat/stem cell injection (to compensate for volume loss),
- Rhinoplasty (facial rejuvenation compatible with nose aesthetics),
- Liplift (lip plumping),
- Neck lift (for lower jaw and neck sagging).

"A YOUTHFUL AND VIGOROUS APPEARANCE IS POSSIBLE"

Finally, advising the patients, Prof. Dr. Tezer concluded his words by saying, "Aging is inevitable, but it is up to us to gain a younger and fresher appearance with modern techniques. Endoscopic facelift is an ideal option with its natural results and comfortable recovery process."

DIŞ KULAK YOLU ENFEKSİYONLARI YAZ AYLARINDA NEDEN ARTIYOR?

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Op. Dr. Tuğçe Türker Botanlioğlu, yaz mevsiminde artış gösteren dış kulak yolu enfeksiyonları (yüzücü kulağı) hakkında önemli bilgiler paylaştı.

YÜZÜCÜ KULAĞI NEDİR?

Yaz aylarında havuz ve deniz sezonunun başlamasıyla dış kulak yolu enfeksiyonlarında belirgin bir artış gözlemlendiğini belirten Op. Dr. Botanlioğlu, "Dış kulak yolu enfeksiyonu, kulak kepçesi ile kulak zarı arasındaki kanalın iltihaplanmasıdır. Özellikle yaz aylarında havuz ve deniz aktivitelerinin artmasıyla birlikte vakalarda belirgin artış görüyoruz" dedi.

BELİRTİLER NELER?

Enfeksiyonun belirtilerini sıralayan Op. Dr. Botanlioğlu, sözlerine şöyle devam etti: "Kulakta şiddetli ağrı, kaşıntı, dolgunluk hissi ve işitme azlığı en sık görülen şikayetler. Özellikle kulak kepçesine dokunmakla artan

ağrı çok tipiktir. İlerlemiş vakalarda kötü kokulu akıntı da görülebilir."

RİSK FAKTÖRLERİ

Op. Dr. Botanlioğlu risk faktörlerini açıklarken, "Kulak temizleme çubuklarının yanlış kullanımı, kirli sulara maruziyet ve kulak kanalının nemli kalması en önemli risk faktörleri. Ayrıca kulak kirinin fazla birikmesi de enfeksiyona zemin hazırlayabilir" ifadelerini kullandı.

KORUNMA ÖNERİLERİ

Yaz aylarında kulak sağlığını

korumak için Op. Dr. Botanlioğlu, şu tavsiyelerde bulundu: "Yüzdükten sonra kulaklarınızı iyice kurulayın. Havuza veya denize girerken kulak tıkacı kullanabilirsiniz. Kulak temizleme çubuklarından kesinlikle kaçının. Kulaklarınızda tıkanıklık hissi varsa tatil öncesi KBB uzmanına başvurmayı ihmal etmeyin."

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Tedavi yaklaşımları hakkında bilgi veren Op. Dr. Botanlioğlu, "Hafif vakalarda antibiyotikli kulak damlaları yeterli olurken, ilerlemiş enfeksiyonlarda sistemik antibiyotik tedavisi gerekebilir. Ağrı kesiciler ve ılık kompresler şikayetleri hafifletmede yardımcı olur" dedi.

WHY DO OUTER EAR INFECTIONS INCREASE DURING THE SUMMER MONTHS?

Opt. Dr. Tuğçe Türker Botanlioğlu, Istanbul Florence Nightingale Hospital Ear, Nose, and Throat Specialist, shared important information about external ear canal infections (swimmer's ear), which increase in the summer season.

WHAT IS SWIMMER'S EAR?

Stating that a significant increase in external ear canal infections is observed with the advent of the pool and sea season in the summer months, Opt. Dr. Botanlioğlu said, "External ear canal infection is an inflammation of the canal between the auricle and the eardrum. Particularly in the summer months, we see a significant increase in cases with the increase in pool and sea activities."

WHAT ARE THE SYMPTOMS?

Listing the symptoms of infection, Opt. Dr. Botanlioğlu continued her words as follows: "Severe pain in the ear, itching, feeling of fullness,

and hearing loss are the most common complaints. Pain that increases especially with touching the auricle is very typical. In advanced cases, foul-smelling discharge may also be observed."

RISK FACTORS

Explaining the risk factors, Opt. Dr. Botanlioğlu said, "Improper use of ear swabs, exposure to polluted water, and the ear canal remaining moist are the most important risk factors. In addition, excessive accumulation of earwax can also pave the way for infection." Protection Recommendations For the protection of ear health in the summer months, Opt. Dr.

Botanlioğlu made the following recommendations: "Dry your ears thoroughly after swimming. You can use earplugs when swimming in the pool or the sea. Avoid ear swabs by all means. If you have a feeling of congestion in your ears, see an ENT specialist before the holiday."

TREATMENT METHODS

Giving information about treatment approaches, Opt. Dr. Botanlioğlu said, "In mild cases, antibiotic ear drops are sufficient, while systemic antibiotic treatment may be required in advanced infections. Painkillers and warm compresses help alleviate complaints."

EKLEMLERİNİZ İÇİN EN İYİ ÇÖZÜMLER

Spor yaralanmalarından korunma yöntemleri, eklem problemlerinde artroskopik cerrahinin avantajları ve omuz enjeksiyon tedavileri... Florence Nightingale Hastaneleri'nin deneyimli Ortopedi ve Travmatoloji uzmanları Op. Dr. Eyüp Bakmaz, Doç. Dr. Celaledin Bildik ve Prof. Dr. Hayrettin Kesmezacar, hareket sistemimizi ilgilendiren bu önemli konularda bilinçlenmeniz için kritik bilgiler paylaşıyor.

THE BEST SOLUTIONS FOR YOUR JOINTS

Methods of preventing sports injuries, advantages of arthroscopic surgery for joint problems, and shoulder injection treatments... Experienced Orthopedics and Traumatology specialists of Florence Nightingale Hospitals, Opt. Dr. Eyüp Bakmaz, Assoc. Prof. Dr. Celaledin Bildik, and Prof. Dr. Hayrettin Kesmezacar share critical information for you to be aware of those important issues concerning our movement system.

MOST COMMON SPORTS INJURIES AND PRECAUTIONS

Doing sports is very important for a healthy life. Nevertheless, experts warn that unconscious movement in sports may lead to serious injuries. Orthopedics and Traumatology Specialist Op. Dr. Eyüp Bakmaz talked about the most commonly experienced sports injuries and ways to prevent them.

Drawing attention to the benefits of sports, Op. Dr. Bakmaz said, "Whether done at a professional level or as a daily walk, a regular sports activity improves the quality of life. However, injuries to muscles, tendons, bones, joints, and cartilage tissue are commonly observed." He expressed that sports injuries are generally caused by inadequate conditioning, exercises without warming up, poor training techniques, and the use of the wrong equipment.

MOST WIDESPREAD SPORTS INJURIES

According to Op. Dr. Eyüp Bakmaz, the most common injuries incurred during sports are:

Muscle and tendon damage: It may occur with conditions such as strain, cramp, contusion, and tendinitis.

Sprains: They may cause ligament tears, cartilage damage, fractures, and dislocations.

Knee injuries: Meniscus

tears, cruciate ligament tears, and articular cartilage damage are common. Tennis elbow: It develops because of overuse of the hand and wrist.

Shoulder injuries: Rotator cuff tears and labrum tears usually occur as a result of repetitive stress.

Stress fractures: They occur as a result of overload, particularly on the tibia and metatarsal bones.

Fractures and dislocations: They are frequently encountered in contact sports such as football and basketball. Symptoms are pain, swelling, bruising, and limitation of movement.

FIRST RESPONSE AND TREATMENT

Highlighting the importance of rapid response in sports injuries, Op. Dr. Bakmaz said, "The injured area must be rested immediately, ice must be applied, it must be fixed with a bandage or braces, and the leg must be elevated in case of lower extremity injuries." Op. Dr. Bakmaz stated that physical

therapy can be applied alongside conservative methods during the treatment process and said, "In some cases, surgical response may be unavoidable. Meniscus tears, cruciate ligament injuries, and some fractures may require surgical treatment."

IT IS POSSIBLE TO PROTECT FROM SPORTS INJURIES

Stating that preventing sports injuries is possible by following some basic rules, Bakmaz made the following suggestions:

Warm-up and stretch: It reduces the risk of injury by protecting muscles and joints.

Use of correct equipment: Appropriate shoes and protective equipment must be preferred.

Slow progress: Sudden and excessive burdens must be avoided.

Rest and nutrition: The body must be given the opportunity to recover, and attention must be paid to sleep and nutrition.

EN SIK GÖRÜLEN SPOR YARALANMALARI VE ÖNLEMLER

Sağlıklı bir yaşam için spor yapmak büyük önem taşıyor. Ancak uzmanlar, sporda bilinçsiz hareket etmenin ciddi yaralanmalara yol açabileceği konusunda uyarıyor. Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Eyüp Bakmaz, en sık karşılaşılan spor yaralanmalarını ve bunlardan korunma yollarını anlattı.

Op. Dr. Eyüp Bakmaz, sporun faydalarına dikkat çekerek, "Düzenli yapılan egzersizler ister profesyonel seviyede olsun, ister günlük yürüyüş şeklinde yapılsın yaşam kalitesine daima artırır. Ancak kas, tendon, kemik, eklemler ve kıkırdak dokuda yaralanmalar sık görülmektedir" dedi. Spor yaralanmalarının genellikle yetersiz kondisyon, ısınmadan yapılan egzersizler, kötü antrenman teknikleri ve yanlış ekipman kullanımından kaynaklandığını belirtti.

EN SIK KARŞILAŞILAN SPOR YARALANMALARI

Op. Dr. Bakmaz'a göre spor sırasında en sık görülen yaralanmalar şunlardır:

Kas ve tendon hasarları: Gerilme, kramp, kontüzyon, tendinit gibi durumlarla ortaya çıkabilir.

Burkulmalar: Bağ yırtıkları, kıkırdak hasarı, kırık ve çıkıklara neden olabilir.

Diz yaralanmaları: Menisküs yırtıkları, çapraz bağ yırtıkları ve eklem kıkırdak hasarları sık görülmektedir.

Tenisçi dirseği: El ve bileğin aşırı kullanımına bağlı olarak gelişir.

Omuz yaralanmaları: Rotator manşet yırtığı ve labrum yırtıkları genellikle tekrarlayan stres sonucu oluşur.

Stres kırıkları: Özellikle kaval kemiği ve ayak tarak kemiklerinde aşırı yüklenme sonucu meydana gelir.

Kırık ve çıkıklar: Futbol, basketbol gibi temas sporlarında sıkça görülür. Belirtileri ağrı, şişlik, morarma ve hareket kısıtlılığıdır.

İLK MÜDAHALE VE TEDAVİ

Spor yaralanmalarında hızlı müdahalenin önemine vurgu yapan Op. Dr. Bakmaz, "Yaralanan bölge hemen istirahat ettirilmeli, buz uygulaması yapılmalı, bandaj veya atel ile sabitlenmeli ve alt ekstremitte yaralanmalarında

bacak yükseğe kaldırılmalıdır" diye belirtti. Tedavi sürecinde konservatif yöntemlerin yanı sıra fizik tedavi de uygulanabileceğini söyleyen Op. Dr. Bakmaz, "Bazı durumlarda cerrahi müdahale kaçınılmaz olabilir. Menisküs yırtıkları, çapraz bağ yaralanmaları ve bazı kırıklar cerrahi tedavi gerektirebilir" dedi.

SPOR YARALANMALARINDAN KORUNMAK MÜMKÜN

Spor yaralanmalarını önlemenin bazı temel kurallara uymakla mümkün olduğunu ifade eden Op. Dr. Bakmaz, şu önerilerde bulundu:

Isınma ve esneme: Kasları ve eklemleri koruyarak yaralanma riskini azaltır.

Doğru ekipman kullanımı: Uygun ayakkabı ve koruyucu ekipman tercih edilmelidir.

Yavaş ilerleme: Ani ve aşırı yüklenmelerden kaçınılmalıdır.

Dinlenme ve beslenme: Vücuda toparlanma fırsatı verilmeli, uyku ve beslenmeye dikkat edilmelidir.



Op. Dr.
Eyüp
BAKMAY

Ortopedi ve Travmatoloji
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi

Eyüp BAKMAZ, M.D.
Orthopedics and
Traumatology
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital

ARTROSKOPİK CERRAHİ: EKLEM SORUNLARINA MİNİMAL İNVAZİV ÇÖZÜM

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Cemaleddin Bildik, eklem sağlığı sorunlarında artroskopik cerrahinin avantajlarını anlattı.



MODERN TEDAVİ YÖNTEMİ: ARTROSKOPİ

Doç. Dr. Bildik, "Artroskopi, eklem problemlerinin tanı ve tedavisinde kullanılan modern ve minimal invaziv bir cerrahi yöntemdir. Küçük kesilerle yapılan bu işlemde, eklem içi yüksek çözünürlüklü kameralarla görüntülenerek müdahale ediliyor" dedi.

HANGİ DURUMLARDA UYGULANIYOR?

Uygulama alanları hakkında bilgi veren Doç. Dr. Bildik, şunları söyledi: "En sık diz eklemine menisküs yırtıkları, bağ yaralanmaları ve kırıldak onarımında kullanıyoruz. Omuz eklemi içinde tendon yırtıkları, sıkışma sendromları ve labrum yırtıklarında da oldukça etkili sonuçlar alıyoruz."

AVANTAJLARI NELER?

Doç. Dr. Bildik artroskopinin avantajlarını şöyle sıraladı: "Geleneksel cerrahiye göre çok daha az invaziv olması en büyük avantaj. Hastalar daha az ağrı çekiyor, iyileşme süreleri kısalıyor ve enfeksiyon riski minimuma iniyor. Ayrıca hastanede kalış süresi de oldukça kısa."

SIK SORULAN SORULARA YANITLAR

Hastaların merak ettiği konulara da değinen Doç. Dr. Bildik, şu bilgileri paylaştı: "Ameliyat sonrası yürüme konusunda hastalarımız genellikle aynı gün veya ertesi gün destekle yürüyebiliyor. İzler ise oldukça küçük ve belirsiz oluyor. Ancak unutulmamalı ki her hasta ve her işlemin iyileşme

süreci farklılık gösterebilir." Sözlerine devam eden Doç. Dr. Bildik, şu ifadeleri kullandı: "Artroskopik cerrahi, eklem sağlığı sorunlarında güvenli ve etkili bir çözüm sunuyor. Hareket özgürlüğünüzü kısıtlayan ağrılarınız varsa, bu modern yöntemle yeniden sağlıklı bir yaşama kavuşabilirsiniz. Sağlıklı bir eklem, özgür bir yaşam demektir."



**Doç. Dr.
Cemaleddin
BİLDİK**

Ortopedi ve Travmatoloji
Ataşehir Florence
Nightingale Hastanesi

Assoc. Prof. Cemaleddin
BİLDİK, M.D.
Orthopedics and
Traumatology
Ataşehir Florence
Nightingale Hospital

ARTHROSCOPIC SURGERY: A MINIMALLY INVASIVE SOLUTION TO JOINT PROBLEMS

Assoc. Prof. Dr. Cemaleddin Bildik, Ataşehir Florence Nightingale Hospital Orthopedics and Traumatology Specialist, explained the advantages of arthroscopic surgery in joint health problems.

MODERN TREATMENT METHOD: ARTHROSCOPY

Assoc. Prof. Dr. Bildik said, "Arthroscopy is a modern and minimally invasive surgical method used to diagnose and treat joint problems. In this operation performed with small incisions, intervention is realized by imaging the joint with high-resolution cameras."

IN WHICH CASES IS IT APPLIED?

Providing information about the application areas, Assoc. Prof. Dr. Bildik said: "We most commonly use it in meniscus tears, ligament injuries, and cartilage repair in the knee joint. We also get very effective results in tendon tears, impingement syndromes, and labrum tears in the shoulder joint."

WHAT ARE ITS ADVANTAGES?

Assoc. Prof. Dr. Bildik listed the advantages of arthroscopy as follows: "The biggest advantage is that it is much less invasive than conventional surgery. Patients suffer less pain, recovery times are shorter, and the risk of infection is minimized. Moreover, the length of stay in the hospital is very short."

ANSWERS TO FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Referring to the issues that patients are curious about, Assoc. Prof. Dr. Bildik shared the following information: "When it comes to post-operative walking, our patients can usually walk with support on the same day or the next day. The scars are very small and indistinct. However, it should be remembered that the healing process of each patient and each operation may differ." Continuing his words, Assoc. Prof. Dr. Bildik used the following statements: "Arthroscopic surgery offers a safe and effective solution to joint health problems. If you have pain that restricts your freedom of movement, you can regain a healthy life through this modern method. Healthy joints mean a free life."

OMUZ ENJEKSİYONLARI HANGİ DURUMLARDA UYGULANMALI?

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Hayrettin Kesmezacar, omuz hastalıkları ve enjeksiyon tedavileri hakkında bilgi verdi.



**Prof. Dr.
Hayrettin
KESMEZACAR**

Ortopedi ve Travmatoloji
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi

Prof. Hayrettin
KESMEZACAR, M.D.
Orthopedics and
Traumatology
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital

OMUZ HASTALIKLARI VE NEDENLERİ

Prof. Dr. Kesmezacar, omuzda en sık görülen hastalıkları sıralayarak, "Genellikle yumuşak doku iltihapları, tendon yırtıkları, kireçlenme ve tekrarlayan çıkıklarla karşılaşıyoruz. Travma sonrası oluşan kırık ve ödemler de omuz sağlığını etkileyen önemli problemlerdir" dedi. Bu hastalıkların nedenlerine de değinen Prof. Dr. Kesmezacar, "Genetik faktörlerin yanı sıra omuzu yanlış kullanmak, ağır yük taşımak ve günlük yaşam rutinlerindeki hatalar hastalıkların oluşmasına neden olabilir" ifadelerini kullandı.

TANI YÖNTEMLERİ

Omuz hastalıklarının teşhisinde detaylı hasta sorgulaması, fizik muayene ve görüntüleme yöntemlerinin önemine dikkat çeken Prof. Dr. Kesmezacar, "Omuz eklemi karmaşık bir eklem olduğu için fizik muayene

büyük önem taşımaktadır. MR, tomografi ve kan testleri tanıya yardımcı olsa da, en önemli aşama doktorun detaylı muayenesidir" diye konuştu.

ENJEKSİYON TEDAVİSİ VE KULLANIM ALANLARI

Omuz enjeksiyonlarının farklı türleri olduğunu belirten Prof. Dr. Kesmezacar, "Kortizon enjeksiyonları, sinir blokları ve doku yenileyici hücre enjeksiyonları yaygın olarak kullanılan yöntemlerdir. Özellikle bazı hastalıklarda enjeksiyonun ultrason rehberliğinde yapılması gerekebilir" dedi.

Enjeksiyon tedavisinin hangi durumlarda uygulandığını açıklayan Prof. Dr. Kesmezacar, "Ödem ve ağrıyı ilaçlarla gideremezsek, kortizon enjeksiyonları oldukça etkilidir. Bursit, tendinit ve donuk omuz gibi rahatsızlıklarda başarılı sonuçlar alıyoruz" ifadelerini kullandı. Ayrıca, "Kireçlenmenin erken evrelerinde PRP, hyalüronik asit ve kök hücre uygulamaları semptomları hafifletebilir. Ancak bu tedavilerin etkinliği konusunda geniş çaplı çalışmalar devam etmektedir" diye ekledi.



IN WHICH CASES SHOULD SHOULDER INJECTIONS BE APPLIED?

Prof. Dr. Hayrettin Kesmezacar, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Orthopedics and Traumatology Specialist, informed about shoulder diseases and injection treatments.

SHOULDER DISEASES AND THEIR CAUSES

Prof. Dr. Kesmezacar listed the most common diseases of the shoulder and said, "We usually encounter soft tissue inflammations, tendon ruptures, calcification, and recurrent dislocations. Post-traumatic fractures and edema are also important problems affecting shoulder health." Mentioning the causes of those diseases, Prof. Dr. Kesmezacar said, "In addition to genetic factors, using the shoulder incorrectly, carrying

heavy loads, and mistakes in daily life routines may cause diseases."

DIAGNOSIS METHODS

Highlighting the importance of detailed patient questioning, physical examination, and imaging methods in the diagnosis of shoulder diseases, Prof. Dr. Kesmezacar said, "Because the shoulder joint is a complex joint, physical examination is very important. Although MRI, tomography, and blood tests help in the diagnosis, the most

important step is the detailed examination of the doctor."

INJECTION TREATMENT AND AREAS OF USE

Prof. Dr. Kesmezacar stated that there are different types of shoulder injections and said, "Cortisone injections, nerve blocks, and tissue regenerative cell injections are commonly used methods. Particularly in some diseases, the injection may need to be performed under ultrasound guidance." Explaining the situations in

which injection therapy is applied, Prof. Dr. Kesmezacar said, "If we cannot relieve edema and pain with medications, cortisone injections are highly effective. We get successful results in diseases such as bursitis, tendinitis, and frozen shoulder." He also added, "PRP, hyaluronic acid, and stem cell applications can relieve symptoms in the early stages of osteoarthritis. However, large-scale studies on the effectiveness of these treatments are ongoing."

YAŞLANMA VE KRONİK AĞRILARDA FİZİK TEDAVİNİN GÜCÜ

Florence Nightingale Hastaneleri Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon uzmanları, yaşlanmayla ortaya çıkan hareket kısıtlılıkları ve kronik ağrılarla mücadelede etkili tedavi yöntemlerini paylaştı. Prof. Dr. Levent Özgönenel, özellikle düşme riski olan yaşlı hastalar için güvenli egzersiz programlarının önemini vurgularken, Uzm. Dr. Esra Çetin ise kronik ağrılarının kader olmadığını belirterek modern tedavi seçeneklerini anlattı. Uzmanlar, hareket kabiliyetini artıran ve yaşam kalitesini yükselten kişiye özel rehabilitasyon programlarıyla ileri yaşta da sağlıklı bir yaşamın mümkün olduğunu altını çizdi.



THE POWER OF PHYSICAL THERAPY IN AGING AND CHRONIC PAIN

Florence Nightingale Hospitals' Physical Therapy and Rehabilitation specialists shared effective treatment methods to combat movement restrictions and chronic pain that occur with aging. Prof. Dr. Levent Özgönenel emphasized the importance of safe exercise programs for elderly patients at risk of falling, while Specialist Dr. Esra Çetin stated that chronic pain is not destiny and explained modern treatment options. The specialists underlined that it is possible to lead a healthy life in old age with personalized rehabilitation programs that improve mobility and enhance quality of life.

SAFE EXERCISE IN AGING AND THE HOSPITAL ENVIRONMENT

Prof. Dr. Levent Özgönenel, Istanbul Florence Nightingale Hospital Physical Therapy and Rehabilitation Specialist, explained the positive impacts of exercise on health. He said that supervised exercises contribute to the treatment process, particularly in geriatric patients with neurological problems such as balance and gait disorders and at risk of falling.

ADVANTAGES OF EXERCISE IN A HOSPITAL ENVIRONMENT

Prof. Dr. Özgönenel said, "First of all, people who do not have a regular sports background have to undergo a health examination before starting to exercise. Unconsciously doing sports can trigger health problems that are not noticed. In the hospital environment, personalized exercise plans are prepared with the joint work of expert trainers, physiotherapists, and physicians. These plans are arranged according to age and body structure, and their effectiveness is increased with weekly changes." In addition, Prof. Dr. Özgönenel stated that exercising in a hospital environment minimizes possible risks and said, "There is an opportunity for immediate intervention in cases such as pain, discomfort, or injury, which may take place during exercise. This is one of the biggest advantages of the hospital environment."

INCREASE IN QUALITY OF LIFE

Specifying that there may be a decrease in physical activities and cognitive skills alongside aging, Prof. Dr. Özgönenel said, "Chronic neurological diseases such as Parkinson's, dementia, or polyneuropathy can further accelerate this process. In this case, the risk of decrease in daily living activities, falls, and fractures

increases. Neurorehabilitation is greatly important to prevent these problems." Stating that regular exercise is beneficial not only for heart and skeletal health, but also for brain health, Prof. Dr. Özgönenel said, "Exercise ensures the secretion of different hormones and chemicals in the brain and helps the brain to have better blood build-up. This protects and improves cognitive functions. Scientific studies have proven that exercise has positive effects on motor disorders (balance, gait, risk of falling), non-motor disorders (sleep and cognitive problems), and quality of life."

Prof. Dr. Levent Özgönenel listed the advantages and benefits of exercise performed in a hospital environment:

- 1. Personalized Programs:** Exercise plans are prepared according to age and health condition.
- 2. Immediate Intervention Possibility:** Problems that may occur during exercise are responded to quickly.
- 3. Preservation of Cognitive Functions:** Exercise prevents cognitive decline by supporting brain health.
- 4. Development of Motor Skills:** Problems such as balance, walking, and the risk of falling are reduced.
- 5. Improving Quality of Life:** It provides positive effects on both physical and mental health.

YAŞ ALMA VE HASTANE ORTAMINDA GÜVENLİ EGZERSİZ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Levent Özgönenel, egzersiz yapmanın sağlık üzerindeki olumlu etkilerini anlattı. Özellikle denge ve yürüme bozuklukları gibi nörolojik sorunları olan ve düşme riski olan geriyatrik hastalarda, gözetim altında yapılan egzersizlerin tedavi sürecine katkı sağladığını belirtti.

HASTANE ORTAMINDA EGZERSİZİN AVANTAJLARI

Prof. Dr. Özgönenel: "Öncelikle düzenli bir spor geçmişi bulunmayan kişiler, egzersize başlamadan önce mutlaka sağlık muayenesinden geçmelidir. Bilinçsizce yapılan spor, farkında olunmayan sağlık sorunlarını tetikleyebilir. Hastane ortamında ise uzman antrenörler, fizyoterapistler ve hekimlerin ortak çalışmasıyla kişiye özel egzersiz planları hazırlanır. Bu planlar, yaşa ve vücut yapısına uygun olarak düzenlenir ve haftalık değişikliklerle etkinliği artırılır." Ayrıca, hastane ortamında egzersiz yapmanın olası riskleri de en aza indirdiğini belirten Prof. Dr. Özgönenel, "Egzersiz sırasında oluşabilecek ağrı, rahatsızlık veya yaralanma gibi durumlarda anında müdahale imkanı bulunur. Bu da hastane ortamının en büyük avantajlarından biridir" dedi.

YAŞAM KALİTESİNDE ARTIŞ

Yaşlanma ile birlikte fiziksel aktivitelerde ve bilişsel becerilerde azalma görülebileceğini ifade eden Prof. Dr. Özgönenel, "Parkinson, demans, polinöropati gibi kronik nörolojik hastalıklar, bu süreci daha da hızlandırabilir. Bu durumda günlük yaşam aktivitelerinde azalma, düşme ve kırık riskleri artar. Nörorehabilitasyon, bu sorunların önüne geçmek için büyük önem taşır" diye konuştu. Düzenli egzersizin sadece kalp ve iskelet

sağlığı için değil, beyin sağlığı için de faydalı olduğunu belirten Prof. Dr. Özgönenel, "Egzersiz, beyinde farklı hormon ve kimyasalların salgılanmasını sağlar, beyin daha iyi kanlanmasına yardımcı olur. Bu da bilişsel fonksiyonları korur ve geliştirir. Bilimsel çalışmalar, egzersizin motor bozuklukları (denge, yürüyüş, düşme riski), motor olmayan bozukluklar (uyku ve bilişsel sorunlar) ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğunu kanıtlamıştır" ifadelerini kullandı.

Prof. Dr. Levent Özgönenel, hastane ortamında yapılan egzersizin avantaj ve faydalarını sıraladı:

- 1. Kişiye Özel Programlar:** Yaşa ve sağlık durumuna uygun egzersiz planları hazırlanır.
- 2. Anında Müdahale İmkani:** Egzersiz sırasında oluşabilecek sorunlara hızlıca müdahale edilir.
- 3. Bilişsel Fonksiyonların Korunması:** Egzersiz, beyin sağlığını destekleyerek bilişsel gerilemeyi önler.
- 4. Motor Becerilerin Geliştirilmesi:** Denge, yürüyüş ve düşme riski gibi sorunlar azaltılır.
- 5. Yaşam Kalitesinin Artırılması:** Hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlar.



Prof. Dr. Levent ÖZGÖNENEL

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi

Prof. Levent ÖZGÖNENEL, M.D.
Physical Therapy and Rehabilitation
Istanbul Florence Nightingale Hospital

KRONİK AĞRILAR KADERİNİZ DEĞİL

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Esra Çetin, kronik ağrılarla mücadelede güncel tedavi yaklaşımlarını anlattı. "Hastalarımız bize genellikle 'Yıllardır bu ağrıyla yaşıyorum, artık kabullendim' diyerek geliyor. Oysa modern tıp, dinmeyen ağrılar için pek çok çözüm sunuyor" dedi.

FİZİK TEDAVİNİN ROLÜ

Uzm. Dr. Çetin, fizik tedavi uygulamalarının önemini şu sözlerle vurguladı: "Kronik ağrılarda fizik tedavi, sadece semptomları geçirmekle kalmaz, sorunun kaynağına yönelik kalıcı çözümler sunar. Manuel terapi, lazer ve elektroterapi gibi yöntemlerle hastalarımızın yaşam kalitesini belirgin şekilde artırabiliyoruz."

EGZERSİZİN GÜCÜ

Özellikle bireyselleştirilmiş egzersiz programlarının altını çizen Uzm. Dr. Çetin, "Hastalar bazen 'Ağırırken egzersiz yapmak ters etki yapmaz mı?' diye soruyor. Aksine, doğru şekilde planlanmış egzersizler ağrı eşiğini yükseltir ve vücudun kendini onarma mekanizmalarını harekete geçirir" ifadelerini kullandı.

MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM

Tedavide bütüncül yaklaşımın önemine dikkat çeken Uzm. Dr. Çetin, şunları söyledi: "Başarılı sonuçlar için sadece fizik tedavi yetmez. Gerekğinde ağrı uzmanları, psikiyatristler ve beslenme uzmanlarıyla birlikte çalışıyoruz. 'Tek başına ilaç tedavisi yeterli olur' düşüncesi maalesef kronik ağrılarda işe yaramıyor."

HASTALAR İÇİN ÖNERİLER

Son olarak kronik ağrı şikayeti olanlara tavsiyelerde bulunan Uzm. Dr. Çetin, "Lütfen 'Bu yaştan sonra geçmez' diyerek ağrılarınızla yaşamayı kabullenmeyin. Günümüzde ağrı tedavisinde kullandığımız pek çok etkili yöntem var. Yeter ki doğru uzmana başvurun ve tedaviye inanın" mesajını verdi.



Uzm. Dr.
Esra
ÇETİN

Fizik Tedavi ve
Rehabilitasyon
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi

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

TEDAVİ SEÇENEKLERİ:

- Manuel terapi ve mobilizasyon teknikleri
- Elektroterapi uygulamaları (TENS, enterferansiyel akım)
- Lazer ve manyetik alan tedavisi
- Bireyselleştirilmiş egzersiz programları
- Postür eğitimi ve günlük yaşam modifikasyonları
- Multidisipliner ağrı yönetimi programları



CHRONIC PAIN IS NOT YOUR DESTINY

Dr. Esra Çetin, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Physical Therapy and Rehabilitation Specialist, talked about current treatment approaches in combating chronic pain. "Our patients usually come to us saying, 'I have been living with this pain for years, and I have accepted it now.' However, modern medicine offers many solutions for persistent pain," she said.

THE ROLE OF PHYSICAL THERAPY

Specialist Dr. Çetin highlighted the importance of physical therapy practices with the following words: "Physical therapy in chronic pain not only relieves the symptoms but also offers permanent solutions for the source of the problem. We can significantly improve the quality of life of our patients with methods such as manual therapy, laser, and electrotherapy."

THE POWER OF EXERCISE

Underlining in particular the individualized exercise programs, Specialist Dr. Çetin said, "Patients sometimes ask, 'Isn't exercising when you're in pain counterproductive?' On the contrary, properly planned exercises increase the pain threshold and activate the body's self-repair mechanisms."

MULTIDISCIPLINARY APPROACH

Drawing attention to the importance of a holistic approach in treatment, Specialist Dr. Çetin said: "Physical therapy alone is not enough for successful results. We work with pain specialists, psychiatrists, and nutritionists when necessary. Unfortunately, the idea that 'medication alone is sufficient' does not work in chronic pain."

RECOMMENDATIONS FOR PATIENTS

Finally, giving advice to those with chronic pain complaints, Dr. Çetin said, "Please do not accept living with your pain by saying 'It will not go away after this age.' Today, there are many effective methods we use to treat pain, as long as you consult the right specialist and believe in the treatment."

TREATMENT OPTIONS:

- Manual therapy and mobilization techniques
- Electrotherapy applications (TENS, interferential current),
- Laser and magnetic field therapy,
- Individualized exercise programs,
- Posture training and daily life modifications,
- Multidisciplinary pain management programs.



Kemik erimesi önlenebilir mi?

Kemik yapımının sürdüğü dönem olan 0-29 yaş arasında kemik gelişiminin desteklenmesi, ileri yaşlarda kemik erimesi oluşumunu engellemeye yardımcı olur.

444 0 436



grupflorenc

florence.com.tr

Florence
Nightingale

GÜÇLÜ KEMİKLER İÇİN DOĞAL YÖNTEMLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ela Temeloğlu, kemik sağlığını korumanın yollarını anlattı. Prof. Dr. Temeloğlu, "Kemiklerimiz sürekli yenileniyor, ancak 35 yaşından sonra kemik kitlesi yavaş yavaş zayıflamaya başlıyor. Bu nedenle çocukluktan itibaren doğru beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıkları edinmek büyük önem taşıyor" dedi.

KEMİKLERİMİZ SÜREKLİ YENİLENİYOR

Kemiklerin vücudun en dinamik yapılarından biri olduğunu belirten Prof. Dr. Temeloğlu, "Kemikler bir yandan sürekli kaybedilirken, diğer yandan yeniden yapılıyor. Kemik kütlesi, doğumdan ergenliğe kadar şekillenir ve büyür. Kadınlarda 12-13, erkeklerde ise 16-17 yaşlarında en yüksek düzeylere ulaşır. Ancak bu süreç yaşam boyu devam eder" dedi.

35 YAŞINDAN SONRASI RİSKLİ

Kemik kütlesinin 20-30'lu yaşlarda sabit kaldığını, ancak 35 yaşından sonra yavaş yavaş zayıflamaya başladığını ifade eden Prof. Dr. Temeloğlu, "Kadınlarda menopoz ve her iki cinsten yaşlanmayla birlikte kemik kaybı artıyor. Kemik yapımı ve yıkımı arasındaki denge bozulduğunda kemik erimesi ortaya çıkıyor" dedi.

NATURAL METHODS FOR STRONG BONES

Prof. Dr. Ela Temeloğlu, Istanbul Florence Nightingale Hospital Endocrinology and Metabolic Diseases Specialist, explained ways to protect bone health. Prof. Dr. Temeloğlu said, "Our bones are constantly renewed, but after the age of 35, bone mass starts to weaken gradually. Therefore, it is very important to acquire correct nutrition and lifestyle habits from childhood."

OUR BONES ARE CONSTANTLY REGENERATING

Expressing that bones are one of the most dynamic structures of the body, Prof. Dr. Temeloğlu said, "While bones are constantly being lost, they are also being restructured. Bone mass is shaped and grows from birth to adolescence. It culminates at the age of 12-13 in women and at the age of 16-17 in men. However, this process continues throughout life."

RISKY AFTER THE AGE OF 35

Stating that bone mass remains stable in the 20-30s, but starts to weaken gradually after the age of 35, Prof. Dr. Temeloğlu said, "Bone loss increases with menopause and aging in both sexes in women. When the balance between the construction and destruction of bone is disrupted, osteoporosis occurs."

KEMİK SAĞLIĞI İÇİN DOĞAL YÖNTEMLER

NATURAL METHODS FOR BONE HEALTH

Prof. Dr. Temeloğlu, kemik sağlığını korumak için doğal yöntemler ve beslenme önerilerini şu şekilde sıraladı:

Prof. Dr. Temeloğlu listed natural methods and nutritional suggestions to protect bone health as follows:

1. KALSİYUM VE FOSFOR DENGESİ

Sağlıklı kemikler için kalsiyum içeren gıdalar tüketmek şart. Ancak kalsiyum tek başına yeterli değil. Fosfor da kemik sağlığı için büyük önem taşıyor. Yeşil yapraklı sebzeler, süt, yoğurt, yumurta, somon ve tuna balığı, badem ezmesi ve brokoli yüksek kalsiyum kaynaklarıdır. Fosfor için ise et, balık, süt ürünleri, yumurta, tahıl, patates, sarımsak, kuru meyve ve kuruyemiş tüketmek gerekiyor.



1 CALCIUM AND PHOSPHORUS BALANCE

For healthy bones, it is necessary to consume foods containing calcium. Nevertheless, calcium alone is not enough. Phosphorus is also highly important for bone health. Green leafy vegetables, milk, yoghurt, eggs, salmon and tuna, almond butter, and broccoli are high sources of calcium. For phosphorus, it is necessary to consume meat, fish, dairy products, eggs, grains, potatoes, garlic, dried fruits, and nuts.

2. MAGNEZYUM VE ÇİNKO

Magnezyum, D vitamini oluşumu ve kalsiyum emilimi için gerekli. Kurubaklagiller, yağlı tohumlar, rafine edilmemiş tahıllar ve koyu yeşil yapraklı sebzeler magnezyum açısından zengindir. Çinko ise deniz ürünleri, kırmızı et, mantar, ceviz, badem ve fasulyede bol miktarda bulunur. Omega-3 içeren balık, ceviz, keten tohumu ve chia tohumu da kemik yaşlanmasını önlemeye yardımcı olur.



2. MAGNESIUM AND ZINC

Magnesium is necessary for vitamin D formation and calcium absorption. Legumes, oilseeds, unrefined grains, and dark green leafy vegetables are rich in magnesium. Zinc is abundantly present in seafood, red meat, mushrooms, walnuts, almonds, and beans. Fish, walnuts, flaxseeds, and chia seeds containing omega-3 also help prevent bone aging.

3. PROTEİN TÜKETİMİ

Kemiklerin %50'si proteinden oluşuyor. Yumurta, badem, tavuk göğsü, yulaf, peynir çeşitleri, yoğurt, süt, brokoli, balık ve mercimek gibi protein açısından zengin gıdalar kemik sağlığı için büyük önem taşıyor.



3. PROTEIN CONSUMPTION

50% of bones consist of protein. Protein-rich foods such as eggs, almonds, chicken breast, oats, cheese types, yoghurt, milk, broccoli, fish, and lentils are very important for bone health.

4. YEŞİL, SARI VE TURUNCU SEBZELER

Sebzeler, C vitamini açısından zengindir ve kemik yapım hücrelerini uyarır. Özellikle yeşil, sarı ve turuncu sebzeler kemik sağlığı için mutlaka tüketilmeli.



4. GREEN, YELLOW, AND ORANGE VEGETABLES

Vegetables are rich in vitamin C and stimulate osteoblasts (bone-building cells). In particular, green, yellow, and orange vegetables should be consumed for bone health.

5. D VİTAMİNİ VE K VİTAMİNİ

Kemikler için D vitamini ve K vitamini büyük önem taşıyor. D vitamini düzeyi 30 ng/ml üzerinde olmalı. Kış aylarında güneş ışığından yeterince faydalanılamadığı için D vitamini takviyesi gerekebilir. K vitamini ise kemik yapımında etkili olan osteokalsin proteininin yapısına katkı sağlar. Et, yumurta, fermente peynir ve yeşil yapraklı sebzeler K vitamini açısından zengindir.



5. VITAMIN D AND VITAMIN K

Vitamin D and vitamin K are very important for bones. Vitamin D level should be above 30 ng/ml. Vitamin D supplements may be required as it is not possible to benefit from enough sunlight during the winter months. Vitamin K contributes to the structure of osteocalcin protein, which is effective in bone formation. Meat, eggs, fermented cheese, and green leafy vegetables are rich in vitamin K.

SAĞLIKLI YAŞAMIN ŞİFRELERİ: YAZ ÖNLEMLERİ, D VİTAMİNİ VE AKILLI BESLENME

Yaz sıcaklarına karşı alınacak önlemlerden D vitamininin hayati önemine, organlarımızı koruyan besinlere kadar sağlıklı yaşamın püf noktaları... Florence Nightingale Hastaneleri'nin deneyimli İç Hastalıkları Uzmanları, Dr. Başak Oğuz İnan, Dr. Funda Orakdoğan ve Dr. Dilara Sevim Palabıyık, bağışıklıktan yaşlanma etkilerine kadar herkesin bilmesi gereken kritik tavsiyeleri paylaşıyor. İşte uzun ve sağlıklı bir yaşam için uzman görüşleri!

PASSWORDS TO A HEALTHY LIFE: SUMMER PRECAUTIONS, VITAMIN D, AND SMART NUTRITION

Tips for a healthy life, from the precautions to be taken against summer heat to the vital importance of vitamin D and the nutrients that protect our organs... Experienced Internal Medicine specialists of Florence Nightingale Hospitals, Dr. Başak Oğuz İnan, Dr. Funda Orakdoğan, and Dr. Dilara Sevim Palabıyık share critical advice that everyone should know, from immunity to the effects of aging. Here are expert opinions for a long and healthy life!

YAZ AYLARINDA SAĞLIKLI KALMANIN YOLLARI

Yaz aylarının gelmesiyle birlikte artan sıcaklıklar ve nem oranları, bazı sağlık sorunlarını da beraberinde getirebiliyor. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Başak Oğuz İnan, yaz mevsiminde sağlığı korumanın yollarını anlatarak önemli tavsiyelerde bulundu.

GÜNEŞTEN KORUNMA ÖNEMLİ

Güneşin zararlı etkilerine karşı uyarın Uzm. Dr. Başak Oğuz İnan, "UV ışınlarına aşırı maruziyet, kısa vadede güneş yanıklarına, uzun vadede ise cilt kanserlerine yol açabilir. Özellikle 11.00-15.00 saatleri arasında güneş altında uzun süre kalmamak gerekiyor" dedi. Korunma yöntemlerini de sıralayan Uzm. Dr. İnan, "Açık renkli, pamuklu kıyafetler, şapka, güneş gözlüğü ve en az SPF 30 korumalı kremler kullanılmalı. Kulaklar, göz kapakları gibi bölgeleri de unutmamak lazım" ifadelerini kullandı.

EGZERSİZ SAATLERİNE DİKKAT

Yaz aylarında spor yaparken dikkat edilmesi gerekenlere de değinen Uzm. Dr. İnan, "Ağır egzersizler için sabah erken veya akşam saatleri tercih edilmeli. Gölge alanlarda, hafif tempolu egzersizler yapılmalı. Kıyafet seçiminde de hava alan, terletmeyen giysiler giyilmeli" dedi. Susuzluğa karşı da uyarın Uzm. Dr. İnan, "Egzersiz sırasında bol sıvı tüketin. Baş ağrısı, çarpıntı gibi belirtilerde mutlaka ara verin" diye ekledi.

BESLENME VE GIDA ZEHİRLENMELERİ UYARISI

Yaz aylarında doğru beslenmenin önemine vurgu yapan Uzm. Dr. İnan, "Ağır, yağlı yemekler yerine hafif, lifli besinler tercih edilmeli. Açık büfelede aşırıya kaçmamak gerekiyor" dedi. Gıda zehirlenmelerine karşı da uyarın Uzm. Dr. İnan, "Yiyeceklerin saklama ve tüketim koşullarına dikkat edilmeli. Güvenilir yerlerden alışveriş yapılmalı" şeklinde konuştu.

Uzm. Dr.
Başak
OĞUZ İNAN

İç Hastalıkları
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi

Başak OĞUZ İNAN,
M.D.
Internal Diseases
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital

SIVI TÜKETİMİ HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

Dehidratasyon riskine dikkat çeken Uzm. Dr. İnan, "Susuzluk hissi olmasa bile su tüketimi ihmal edilmemeli. İdrar rengi koyulaşıyorsa bu, vücudunuzun susuz kaldığının işareti olabilir" dedi. Özellikle yaşlılar ve kronik hastalığı olanların sıvı alımını düzenli takip etmesi gerektiğini belirten Uzm. Dr. İnan, "Şekerli ve kafeinli içecekler yerine su, maden suyu veya şekersiz limonata tercih edilmeli" tavsiyesinde bulundu.

**SİNEK VE BÖCEK
ISIRIKLARINDAN
KORUNMA YÖNTEMLERİ**
Yazın sık karşılaşılan sinek ve böcek sorunlarına da değinen Uzm. Dr. İnan, "Lavanta, nane yağı gibi doğal kovucular kullanılabilir. Durgun suların olduğu yerlerden uzak durulmalı" dedi.

WAYS TO STAY HEALTHY IN THE SUMMER MONTHS

Increasing temperatures and humidity with the arrival of summer months may bring along some health problems. Dr. Başak Oğuz İnan, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Internal Medicine Specialist, gave important advice by explaining ways to protect health in the summer.

SUN PROTECTION IS IMPORTANT

Warning against the harmful impacts of the sun, Specialist Dr. İnan said, "Excessive exposure to UV rays may lead to sunburns in the short term and skin cancers in the long term. It is necessary not to stay under the sun for a long time, especially between 11.00-15.00." Specialist Dr. İnan listed the methods of protection and said, "Light-colored, cotton clothes, hats, sunglasses, and creams with at least SPF 30 protection should be used. Areas such as ears and eyelids should not be forgotten."

BE CAREFUL ABOUT EXERCISE HOURS

Mentioning the things to be considered while doing sports in the summer months, Specialist Dr. İnan said, "Prefer early morning or evening hours for heavy exercises. Do light-paced activities in shady areas. In the selection of clothes, the ones that allow air intake and that do not cause sweating should be worn." Warning against thirst, Specialist Dr. İnan said, "Drink plenty of fluids during exercise. You must take a break in case of symptoms such as headaches and palpitations."

NUTRITION AND FOOD POISONING WARNING

Highlighting the importance of proper

nutrition in summer months, Specialist Dr. İnan said, "Light and fibrous foods should be preferred instead of heavy, fatty meals. One should stay within bounds at open buffets." İnan warned against food poisoning and said, "The storage and consumption conditions of food should be taken into account. Shopping should be done from reliable places."

Fluid Consumption is Vital Drawing attention to the risk of dehydration, Specialist Dr. İnan said, "Even if there is no feeling of thirst, water consumption should not be neglected. If the urine color is darkening, this may be a sign that your body has been dehydrated." Specialist Dr. İnan stated that especially the elderly and those with chronic diseases should keep track of their fluid intake regularly and advised, "Water, mineral water, or sugar-free lemonade should be preferred instead of sugary and caffeinated beverages."

METHODS OF PROTECTION FROM FLY AND INSECT BITES

Mentioning the fly and insect problems that are common in summer, Specialist Dr. İnan said, "Natural repellents such as lavender and peppermint oil can be used. Places with still water should be avoided."

D VİTAMİNİNİN FAYDALARI VE ÖNEMİ

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi'nden İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Funda Orakdoğan, D vitamini eksikliğinin yaygınlaştığını belirterek, "D vitamini vücuttaki birçok fonksiyon için önemlidir. Bağışıklık sisteminden kaslara kadar pek çok alanda kritik rol oynar," dedi.

D VİTAMİNİNİN FAYDALARI
D vitamini vücutumuzda bir hormon gibi çalışarak birçok önemli işlevi yerine getirdiğini belirten Uzm. Dr. Funda Orakdoğan, "D vitamini eksikliği, kemik erimesi, bağışıklık zayıflığı, kas gücü kaybı ve depresyon gibi sorunlara yol açabilir" şeklinde uyarıda bulundu. Ayrıca, kalp hastalıkları, diyabet ve bazı kanser türlerinin daha sık görüldüğü D vitamini eksikliği durumunda tedavi edilmesi

gereken önemli bir sağlık sorunu olduğunu belirtti.

D VİTAMİNİ ALIM

D vitamini alımının üç temel kaynaktan sağlanabileceğini söyleyen Uzm. Dr. Orakdoğan, "Güneş ışığı, besinler ve takviyeler. 'Açık havada güneş ışığından yararlanmak, özellikle somon ve sardalya gibi yağlı balıklar, yumurta sarısı ve süt ürünleri tüketmek, D vitamini seviyelerini dengelemeye yardımcı olur" dedi.

İHTİYAÇLAR VE ÖNERİLER

Günlük D vitamini ihtiyacı kişiden kişiye değişmekle birlikte, yetişkinler için 1.000-2.000 IU, çocuklar için 400-800 IU, hamileler ve yaşlılar için ise 1.000-4.000 IU önerilmektedir. Uzm. Dr. Orakdoğan, "Kan testlerinde ideal D vitamini düzeyi 30-50 ng/mL arasında olmalıdır. Bu değer altındaki seviyeler eksiklik olarak kabul edilir" diyerek D vitamini takviyesinin önemini vurguladı.

Uzm. Dr. Funda ORAKDOĞEN

**İç Hastalıkları
Ataşehir Florence
Nightingale Hastanesi**

*Funda ORAKDOĞEN,
M.D.
Internal Diseases
Ataşehir Florence
Nightingale Hospital*

BENEFITS AND IMPORTANCE OF VITAMIN D

Dr. Funda Orakdoğan, Internal Medicine Specialist from Ataşehir Florence Nightingale Hospital, stated that vitamin D deficiency has become widespread and said, "Vitamin D is important for many functions in the body. It plays a critical role in many areas, from the immune system to the muscles."

BENEFITS OF VITAMIN D

Specifying that vitamin D works like a hormone in our body and performs many important functions, Specialist Dr. Orakdoğan warned, "Vitamin D deficiency may lead to problems such as osteoporosis, immune weakness, loss of muscle strength, and depression." She also stated that it is an

important health problem that needs to be treated in case of vitamin D deficiency, in which heart diseases, diabetes, and some types of cancer are more commonly encountered.

INTAKE OF VITAMIN D

Stating that vitamin D intake can be realized from three basic sources, Specialist Dr. Orakdoğan said, "They

are sunlight, nutrients, and supplements. Taking advantage of sunlight outdoors, oily fish such as especially salmon and sardines, egg yolks, and dairy products, help balance vitamin D levels."

NEEDS AND

RECOMMENDATIONS

Although the daily need for vitamin D varies from person

to person, 1,000-2,000 IU is recommended for adults, 400-800 IU for children, and 1,000-4,000 IU for pregnant women and the elderly. "The ideal vitamin D level in blood tests should be between 30-50 ng/mL. Levels below this value are considered deficiency," Specialist Dr. Orakdoğan said, emphasizing the importance of vitamin D supplementation.

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ORGANLARIMIZA DOST BESİNLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Dilara Sevim Palabıyık, sağlıklı ve uzun bir yaşam için organlarımızı destekleyen besinler hakkında önemli bilgiler paylaştı. Uzm. Dr. Palabıyık, her organın farklı besin ihtiyaçları olduğunu belirterek, doğru beslenme ile yaşlanmanın etkilerini en aza indirmenin mümkün olduğunu vurguladı.

SAĞLIKLI YAŞAM VE ORGANLARIMIZ

Doğum ile ölüm arasındaki yaşam süresini hem uzatmanın hem de sağlıklı geçirmenin önemine dikkat çeken Uzm. Dr. Dilara Sevim Palabıyık, "Sağlıklı bir vücut ve organlar için doğru beslenme şart. Her organımızın makro ve mikro besin ihtiyaçları farklıdır. Bu ihtiyaçları karşılamak, organlarımızın yaşlanmasını yavaşlatabilir" dedi. Uzm. Dr. Palabıyık, organlarımızın sağlığını korumak için tüketilmesi gereken besinleri şöyle sıraladı:

KARACİĞER:

- **Görevleri:** Depolama, detoksifikasyon, safra sentezi ve protein sentezi.
- **Faydalı Besinler:** Enginar (sinarin ve luteolin içerir), şekersiz filtre kahve.
- **Uyarı:** Yoğun alkol tüketimi, basit şekerler ve meyve suları karaciğer yağlanmasına neden olabilir. Egzersiz ve sağlıklı beslenme ile karaciğer yağlanması geri döndürülebilir.

AKCİĞER:

- **Görevleri:** Oksijenlenmeyi sağlar.
- **Faydalı Besinler:** Brokoli, magnezyum içeren kaju, badem, kabak çekirdeği, avokado, sarımsak.
- **Önemli Bilgi:** Antibakteriyel olarak bilinen sarımsak akciğer kanserine karşı koruyucu.



Uzm. Dr. Dilara SEVİM PALABIYIK

**İç Hastalıkları
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Dilara SEVİM
PALABIYIK, M.D.
Internal Diseases
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

KALP:

- **Görevleri:** Kan dolaşımını sağlar.
- **Faydalı Besinler:** Antioksidan içeren böğürtlen, yaban mersini, havuç, mango, papaya, domates ve omega-3 içeren balık.
- **Öneri:** Haftada 2 gün mevsimine uygun balık tüketimi kalp sağlığını korur.

BAĞIRSAKLAR:

- **Görevleri:** Besinlerin sindirimini sağlar.
- **Faydalı Besinler:** Probiyotik içeren turşu, yoğurt, kefir.
- **Uyarı:** Sağlıksız beslenme, bağırsak florasını bozarak disbiyozise neden olabilir.

MİDE:

- **Görevleri:** Besinlerin sindirime hazırlanması.
- **Faydalı Besinler:** Muz, pirinç lapası, patates lapası, elma püresi, nane çayı, zencefil çayı, papatya çayı, rezene çayı.
- **Uyarı:** Gastrit ve reflüsü olanlar baharatlı gıdalar, asitli içecekler, çikolata, kahve ve kızartmalardan uzak durmalı.

ORGAN-FRIENDLY FOODS FOR A HEALTHY LIFE

Dr. Dilara Sevim Palabıyık, İstanbul Florence Nightingale Hospital Internal Medicine Specialist, shared important information about foods that support our organs for a healthy and long life. Specialist Dr. Palabıyık stated that each organ has different nutritional needs and underlined that it is possible to minimize the effects of aging with proper nutrition.

HEALTHY LIFE AND OUR ORGANS

Drawing attention to the importance of both extending the life span between birth and death and spending it in a healthy fashion, Dr. Dilara Sevim Palabıyık said, "Proper nutrition is essential for a healthy body and organs. The macro and micronutrient needs of each of our organs are different. Meeting these needs may slow down the aging of our organs." Specialist Dr. Palabıyık listed the foods that should be consumed to protect the health of our organs as follows:

LIVER:

Duties: Storage, detoxification, bile synthesis, and protein synthesis.

Beneficial Foods: Artichoke (contains cynarin and luteolin), sugar-free filter coffee.

Warning: Heavy alcohol consumption, simple sugars, and fruit juices may cause fatty liver. Fatty liver disease can be reversed with exercise and a healthy diet.

LUNG:

Duties: Provides oxygenation.

Beneficial Foods: Broccoli, cashews containing magnesium, almonds, pumpkin seeds, avocado, garlic. **Important Information:** Garlic can provide protection against lung cancer with its antibacterial properties.

HEART:

Duties: Provides blood circulation.

Beneficial Foods: Blackberries, blueberries, carrots, mango, papaya, tomatoes, and fish containing omega-3 antioxidants.

Suggestion: Consuming seasonal fish twice a week protects heart health.

INTESTINES:

Duties: Ensure the digestion of food.

Beneficial Foods: Pickles, yoghurt, kefir containing probiotics.

Warning: Unhealthy nutrition can disrupt the intestinal flora and cause dysbiosis.

STOMACH:

Duties: Preparation of food for digestion.

Beneficial Foods: Banana, rice porridge, potato porridge, applesauce, mint tea, ginger tea, chamomile tea, fennel tea.

Warning: Those with gastritis and reflux should stay away from spicy foods, acidic drinks, chocolate, coffee, and fried foods.



YAZIN SAĞLIKLI BESLENMEK İSTERKEN HATA YAPMAYIN!

Yaz mevsimiyle birlikte beslenme alışkanlıklarımızda da değişiklikler kaçınılmaz hale geliyor. Serinlemek için daha hafif ve sıvı ağırlıklı tercihler öne çıkarken, sağlıklı yaşam adına yapılan bazı bilinçsiz uygulamalar ise vücuda zarar verebiliyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapan, yaz aylarında sağlıklı beslenmenin püf noktalarını açıklarken; Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Uzm. Dyt. Gizem Görmüş Çakır ise son dönemde popülerleşen detoks uygulamalarında yapılan hatalara dikkat çekiyor. Uzmanlar, yazı enerjik, sağlıklı ve hafif geçirmek isteyenler için bilimsel önerilerde bulunuyor.



**Dr. Dyt.
Tuba KAYAN
TAPAN**

Beslenme ve Diyetetik
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

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

YAZ AYLARINDA SAĞLIKLI BESLENMENİN 8 ALTIN KURALI

Yazın artan sıcaklarla birlikte beslenme alışkanlıklarımız da değişmeli. Diyetisyen Dr. Tuba Kayan Tapan, serin ve sağlıklı bir yaz geçirmek için su tüketiminden hafif öğünlere kadar dikkat edilmesi gereken 8 altın kuralı paylaşıyor.

DON'T MAKE MISTAKES WHILE TRYING TO EAT HEALTHY THIS SUMMER!

With the summer season, changes in our eating habits become inevitable. While lighter and liquid-based choices come to the fore to cool down, some unconscious practices performed in the name of healthy living can harm the body. Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapan from Istanbul Florence Nightingale Hospital explains the key points of healthy eating during the summer, while Specialist Dyt. Gizem Görmüş Çakır from Kadıköy Florence Nightingale Medical Center draws attention to the mistakes made in the recently popular detox practices. The specialists provide scientific recommendations for those who want to spend the summer feeling energetic, healthy, and light.

EIGHT GOLDEN RULES OF HEALTHY EATING IN SUMMER

With the increasing heat in summer, our eating habits must also change. Dietician Dr. Tuba Kayan Tapan shared eight golden rules to follow, from water consumption to light meals, to have a cool and healthy summer.

SU TÜKETİMİNE DİKKAT!

Sıcak havalarda terle birlikte sıvı ve mineral kaybı artar. Her gün kilo başına 30 cc su içmeye özen gösterin. Spor yaparken susamayı beklemeyin su tüketin. Ayran ve soda gibi içeceklerle mineral takviyesi yapabilirsiniz.

GÜNDE 5 PORSİYON MEYVE-SEBZE ŞART

Lifli yapıları sayesinde tok tutan ve bağırsıklığı güçlendiren meyve-sebzeler, yaz aylarında bolca tüketilmeli. Özellikle mor ve kırmızı meyveler antioksidan açısından zengindir.

HAFİF VE BİTKİSEL PROTEİNLİ BESİNLER SEÇİN

Bulgur, karabuğday, sebze yemekleri, ızgara et ve baklagiller sindirimi kolaylaştırır, lif ve protein desteği sağlar.

FERAHLATICI SÜT ÜRÜNLERİ TÜKETİN

Ayran, kefir, naneli cacık ve soğuk çorbalar hem bağırsak dostudur hem de serinletici etkileri vardır.

ÖĞÜN SAYISI NE OLMALI?

Genellikle 3 ana + 1 ara öğün yeterlidir. Diyabetlilerde bu sayı artmalıdır. Çocuklar için ara öğünler ve sıvı tüketimi önemlidir.

KİLO VERMEK İSTEYENLER İÇİN ÖNERİLER

Günde en az 2,5 litre su, bol sebze, az yağlı ve şekerli gıdalar tüketilmeli. Yoğurt, ayran ve kefir ara öğünlerde tercih edilebilir.

HAMİLELER 3 LİTRE SU İÇMELİ

Kan şekerini hızlı yükselten meyveler sınırlı tüketilmeli. Kızartmalardan kaçınılmalı, soğuk zeytinyağlılar ve salatalar tercih edilmelidir.

GIDA ZEHİRLENMESİNE KARŞI ÖNLEMLER ALIN

Yumurta, tavuk, süt ürünleri gibi gıdalar uzun süre oda sıcaklığında bırakılmamalı. Çözümüş ürünler yeniden dondurulmamalıdır.

1



BEWARE OF WATER CONSUMPTION!

In hot weather, fluid and mineral loss increases with sweat. Make sure to drink 30 cc of water per kilo of weight every day. Drink water without waiting to feel thirsty while exercising. You can supplement minerals with drinks such as ayran and soda.

2



EATING FIVE PORTIONS OF FRUITS AND VEGETABLES A DAY IS A MUST

Fruits and vegetables, which keep you full and strengthen immunity thanks to their fibrous structure, should be consumed abundantly during the summer months. Especially purple and red fruits are rich in antioxidants.

3



CHOOSE LIGHT AND VEGETABLE PROTEIN FOODS

Bulgur, buckwheat, vegetable dishes, grilled meat, and legumes facilitate digestion and provide fiber and protein boost.

4



CONSUME REFRESHING DAIRY PRODUCTS

Ayran, kefir, mint tzatziki, and cold soups are both intestinal-friendly and have a cooling effect.

5



WHAT SHOULD THE NUMBER OF MEALS BE?

Generally, 3 main meals + 1 snack are sufficient. This number should increase in people with diabetes. Snacks and fluid consumption are important for children.

6



SUGGESTIONS FOR THOSE WHO WANT TO LOSE WEIGHT

At least 2,5 liters of water, plenty of vegetables, and low-fat and sugar-free foods should be consumed a day. Yogurt, buttermilk, and kefir can be preferred in snacks.

7



PREGNANT PEOPLE SHOULD DRINK THREE LITERS OF WATER

Fruits that increase blood sugar rapidly should be consumed in limited quantities. Fried foods should be avoided, and cold olive oil dishes and salads should be preferred.

8



TAKE PRECAUTIONS AGAINST FOOD POISONING

Foods such as eggs, chicken, and dairy products should not be left at room temperature for a long time. Thawed products should not be frozen again.

YANLIŞ DETOKSLARIN KURBANİ OLMAYIN

Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Beslenme ve Diyet Uzmanı Gizem Görmüş Çakır, detoks uygulamalarında yapılan hataları ve sağlıklı detoks yöntemlerini anlattı.

Uzm. Dyt.
Gizem
GÖRMÜŞ ÇAKIR

Beslenme ve Diyetetik
Kadıköy Florence
Nightingale Tıp Merkezi

Dietician
Gizem Görmüş Çakır, M.D.
Nutrition and Dietetics
Kadıköy Florence
Nightingale Medical
Center

DETOKS DİYETİ VÜCUDU ARINDIRMAK İÇİN YAPILIR

Detoksun, vücutta biriken zararlı toksinleri temizlemek amacıyla kısa vadede uygulanan beslenme planları olduğunu belirten Uzman Diyetisyen Gizem Görmüş Çakır, "Detoks; meyve, sebze, meyve suları ve sudan oluşan sıkı bir diyet içerir. Bazen şifalı otlar, çaylar ve takviyeler de eklenebilir" dedi.

DETOKSUN FAYDALARI NELER?

Detoksun doğru uygulandığında birçok faydası olduğunu belirten Uzm. Dyt. Çakır, şu etkileri sıraladı:

- Karaciğeri toksinlerden arındırır.
- Bağırsakları ve sindirim

sistemini rahatlatır.

- Dolaşımı iyileştirir.
- Vücudu yenileyerek enerji seviyesini artırır.
- Cildin daha sağlıklı ve parlak görünmesini sağlar.
- Kilo vermeye yardımcı olur.

KİMLER DETOKS YAPMALI, KİMLER YAPMAMALI?

Detoksun her kişi için uygun olmadığını vurgulayan Uzm. Dyt. Çakır, "Sindirim problemleri yaşayanlar, uzun süredir yorgunluk hissedenler, kilo vermek isteyenler ve kabızlık problemi olanlar kontrollü bir şekilde detoks yapabilir. Ancak bazı gruplar için detoks tehlikeli olabilir" dedi. Uzm. Dyt. Çakır, detoksun riskli olduğu grupları ise şöyle sıraladı:

- Düzenli egzersiz yapmayan, dolaşım problemleri yaşayan kişiler
- Diyabet, hipertansiyon, kalp hastalığı, böbrek veya karaciğer rahatsızlığı olanlar
- Kan sulandırıcı ilaç kullananlar
- 18 yaş altındaki kişiler
- Hamileler

DETOKS YAPARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Detoks yaparken ağrı kesici, gaz giderici ilaçlardan kaçınmalı.
- Kahve, sigara ve alkol tüketmemeli.
- Bedensel aktiviteyi ihmal etmemeli.
- Günde en az 2-2,5 litre su içmeli.
- Günlük 3 ana öğün ve 2 ara öğün tüketmeye özen göstermeli.
- Detoks süresi 4-7 günü aşmamalı.

DON'T BE A VICTIM OF THE WRONG DETOXES

Gizem Görmüş Çakır, Nutrition and Diet Specialist from Kadıköy Florence Nightingale Medical Center, explained the mistakes made in detox applications and healthy detox methods.

A DETOX DIET IS MADE TO PURIFY THE BODY

Specialist Dietician Gizem Görmüş Çakır stated that detox is a short-term nutrition plan that aims to cleanse the harmful toxins accumulated in the body and said, "Detox contains a strict diet consisting

of fruits, vegetables, juices, and water. Sometimes herbs, teas, and supplements can also be incorporated."

WHAT ARE THE BENEFITS OF DETOX?

Specialist Dietician Çakır stated that detox has many

benefits when applied correctly and listed the following effects: It purifies the liver of toxins. It relaxes the intestines and digestive system. It improves circulation. It increases the energy level by rejuvenating the body. It makes the skin look healthier and brighter. It helps to lose weight.

WHO SHOULD DETOX AND WHO SHOULD NOT?

Emphasizing that detox is not suitable for every person, Specialist Dietician Çakır said, "Those who have digestive problems, those who have felt tired for a long time, those who want to lose weight, and those who have constipation problems can detox in a controlled way. However, detox can be dangerous for

some groups." Specialist Dyt. Çakır listed the groups for which detox is risky:

- People who do not exercise regularly and have circulation problems;
- Those with diabetes, hypertension, heart disease, kidney disease, or liver disease;
- People using blood thinners;
- People under 18 years of age;
- Pregnant women.

THINGS TO CONSIDER WHILE DETOXING

- Avoid painkillers and antifatulents while detoxing.
- Do not consume coffee, cigarettes, and alcohol.
- Do not neglect physical activity.
- Drink at least 2 to 2,5 liters of water a day.
- Make sure to consume 3 main meals and 2 snacks daily.
- The detox period should not exceed 4-7 days.

YAZIN CİLT SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN UZMANLARDAN KRİTİK ÖNERİLER

Dermatoloji uzmanları, yaz aylarında artan güneş hasarı, cilt lekeleri ve erken yaşlanmaya karşı alınması gereken önlemleri açıkladı. Güneş koruyucu kullanımından profesyonel tedavilere, doğal bakım yöntemlerinden beslenme önerilerine kadar cilt sağlığını korumanın 7 altın kuralını paylaşan uzmanlar, "Düzenli dermatolog kontrolüyle yazın yıpranan cildinizi yenilemek mümkün" mesajını verdi.



CRITICAL RECOMMENDATIONS FROM SPECIALISTS TO PROTECT SKIN HEALTH IN SUMMER

Dermatology specialists explained the precautions that should be taken against sun damage, skin spots, and premature aging that increase during the summer months. Sharing the 7 golden rules of protecting skin health, from sunscreen use to professional treatments, from natural care methods to nutritional suggestions, the specialists gave the message "It is possible to renew your skin worn out in summer with regular dermatologist control."

YAZ AYLARINDA CİLT LEKELERİNE KARŞI 7 ETKİLİ YÖNTEM

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Doç. Dr. Nazan Taşlıdere, yaz aylarında güneşin tetiklediği cilt lekelerine karşı alınması gereken önlemleri ve tedavi yöntemlerini anlattı.

GÜNEŞ KORUYUCUSUZ ASLA!

Cilt lekelerinin en büyük tetikleyicisinin UV ışınları olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Taşlıdere, "Melazma (güneş lekesi) ve hiperpigmentasyonu önlemek için en az 30 SPF'li, UVA-UVB korumalı geniş spektrumlu güneş kremi kullanın. Kremi dışarı çıkmadan 20 dakika önce sürün ve 2 saatte bir yenileyin" dedi.



LEKE OLUŞUMUNA YOL AÇAN 6 RİSK FAKTÖRÜ

- Güneş maruziyeti (UV ışınları melanin üretimini artırır)
- Hormonal değişimler (hamilelik, doğum kontrol hapları)
- Genetik yatkınlık
- Yanlış kozmetik ürün kullanımı (alkollü tonikler, agresif peelingler)
- Akne/egzama sonrası iltihabi lekeler
- Bazı ilaçlar (antibiyotikler, kemoterapi)

"BU ÜRÜNLER LEKE KARŞITI ETKİ GÖSTERİYOR"

- C vitamini serumları (antioksidan etki)
- Niasinamid (renk eşitsizliklerini azaltır)
- Kojik asit & arbutin (melanin sentezini engeller)
- Traneksamik asit (özellikle melazmada etkili)

YAZIN UZAK DURULMASI GEREKEN TEDAVİLER

Yaz aylarında kimyasal peeling, fraksiyonel lazer ve mikroiğneleme gibi işlemlerin leke riskini artırabileceğini belirten Doç. Dr. Taşlıdere, "Bu dönemde PRP, mezoterapi veya düşük doz lazer tedavileri daha güvenli seçeneklerdir" diye ekledi.

EVDE UYGULANABİLECEK 5 KORUYUCU YÖNTEM

- Sabah-akşam cilt temizlemek (alkolsüz ürünlerle)
- Nemlendirici kullanmak (bariyer fonksiyonunu güçlendirmek için)
- Geniş kenarlı şapka & UV korumalı giysiler giymek
- Antioksidan bakımından zengin beslenmek (yeşil yapraklı sebzeler, C vitamini)
- Sigara ve alkol kullanmamak (cilt yenilenmesini yavaşlatır)



Doç. Dr. Nazan TAŞLIDERE

**Dermatoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

Assoc.
Nazan TAŞLIDERE, M.D.
Dermatology
Istanbul Florence
Nightingale Hospital

"LEKELER İÇİN KIŞ AYLARINI BEKLEYİN"

Yoğun leke tedavilerinin sonbahar-kış dönemine ertelenmesi gerektiğini söyleyen Doç. Dr. Taşlıdere, "Yaz boyunca koruyucu önlemlerle leke artışını engelleyin. Kışın medikal tedavilerle etkili çözüme ulaşabilirsiniz" tavsiyesinde bulundu.

SEVEN EFFECTIVE METHODS AGAINST SKIN SPOTS IN SUMMER

Assoc. Prof. Dr. Nazan Taşlıdere, Istanbul Florence Nightingale Hospital Dermatology Specialist, explained the treatment methods and precautions to be taken against skin spots triggered by the sun in the summer months.

NEVER WITHOUT SUN PROTECTION!

Emphasizing that the biggest trigger of skin spots is UV rays, Assoc. Prof. Dr. Taşlıdere said, "Use a broad-spectrum sunscreen with an SPF of at least 30 and UVA-UVB protection to prevent melasma (sunspots) and hyperpigmentation. Apply the cream 20 minutes before going out and renew every two hours."

SIX RISK FACTORS THAT CAUSE SPOTS

- Sun exposure (UV rays increase melanin production),
- Hormonal changes (pregnancy, birth control pills),
- Genetic predisposition,
- Use of the wrong cosmetic products (alcoholic tonics, aggressive peelings)
- Inflammatory spots after acne/eczema
- Some medications (antibiotics, chemotherapy)

"THESE PRODUCTS HAVE AN ANTISPOT EFFECT"

- Vitamin C serums (antioxidant effect),
- Niacinamide (reduces color unevenness),
- Kojic acid & arbutin (inhibits melanin synthesis),

- Tranexamic acid (especially effective in melasma),
- Treatments to Avoid in Summer Stating that procedures such as chemical peeling, fractional laser, and microneedling may increase the risk of spots in the summer months, Assoc. Prof. Dr. Taşlıdere added, "During this period, PRP, mesotherapy, or low-dose laser treatments are safer options."

5 PREVENTIVE METHODS THAT CAN BE APPLIED AT HOME

- Morning and evening skin cleansing (with alcohol-free products),
- Use of moisturizer (to strengthen barrier function),
- Wide-brimmed hat & UV-protected clothing,
- Nutrition rich in antioxidants (green leafy vegetables, vitamin C),
- Avoiding smoking and alcohol (slows skin regeneration).

"WAIT FOR THE WINTER MONTHS FOR SPOTS"

Assoc. Prof. Dr. Taşlıdere expressed that intensive spot treatments should be postponed to the autumn-winter period, suggesting, "Prevent the increase in spots with protective measures throughout the summer. In winter, you can reach an effective solution with medical treatments."



YAZIN CİLT SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN ETKİLİ TAVSİYELER

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Esra Kural, yaz aylarında cildin güneş, deniz ve havuzun etkisiyle yıpranmasını önlemek için mezoterapi, botoks ve doğru güneş koruyucu kullanımı gibi etkili yöntemler önerdi. Uzm. Dr. Kural, cilt sağlığını korumanın artık mümkün olduğunu belirterek, özellikle yaz aylarında dermatoloji uzmanıyla iş birliğinin önemine dikkat çekti.



YAZIN CİLT SAĞLIĞINI KORUMAK NEDEN ÖNEMLİ?

Yaz aylarında güneş, deniz ve havuzun yoğun etkisiyle cildimizin ciddi şekilde yıprandığını belirten Uzm. Dr. Esra Kural, "Nem kaybı, güneş lekeleri, erken yaşlanma belirtileri ve cilt kuruluğu, yazın sık karşılaştığımız sorunlardır. Ancak günümüzde bu hasarların önüne geçmek mümkün" dedi.

CİLT BAKIMINDA ETKİLİ YÖNTEMLER

Cilt sağlığını korumak için nemlendiriciler, anti-aging kremler ve ağızdan alınan destek ürünlerin önemli olduğunu ancak tek başına yeterli olmadığını vurgulayan Uzm. Dr. Kural, "Bu durumda, etken maddelerin direkt olarak cilt içine enjekte edildiği mezolifting ve mezoterapi gibi yöntemlerden faydalanıyoruz. Bu yöntemlerle cildin kaybettiği nemi geri kazandırabiliyor, antioksidan ve vitaminlerle cildi zararlı etkenlerden koruyabiliyoruz" dedi.

YÜZ VE BOYUN BAKIMI

Yazın en çok yıpranan bölgelerden biri olan yüz ve boyun için Uzm. Dr. Kural, anti-aging uygulamalar, mezoterapi, hyaluronik asit dolgular ve biyostimulan enjeksiyonlar önerdi. "Bu işlemler ortalama 15 dakika sürer ve öğle arasında bile rahatlıkla yaptırılabilir" dedi.

TERLEME PROBLEMLERİNE BOTOKS ÇÖZÜMÜ

Yazın sık karşılaşılan koltuk altı ve el terlemesi sorunları için Uzm. Dr. Kural, botoks uygulamasını önerdi. "Terleyen bölgeye enjekte edilen botoks, lokal anestezi ile uygulanır ve yaklaşık 15 dakika sürer. Etkisi bir hafta içinde başlar ve yaz boyunca rahat bir deneyim sunar" diye konuştu.

ELLERİN GENÇ VE SAĞLIKLI GÖRÜNMESİ İÇİN MEZOTERAPİ

Ellerin yazın ihmal edilen ancak çabuk yaşlanan bir bölge olduğunu belirten Uzm. Dr. Kural, "Ellere uygulanan mezoterapi ve dolgular, cildin daha sağlıklı ve genç görünmesini sağlar" dedi.

EFFECTIVE METHODS TO PROTECT SKIN HEALTH IN SUMMER

Dr. Esra Kural, Ataşehir Florence Nightingale Hospital Dermatology Specialist, suggested effective methods such as mesotherapy, botox, and the use of correct sunscreen to prevent the skin from wearing out due to the effects of the sun, sea, and pools in the summer months. Specialist Dr. Kural stated that it is now possible to safeguard skin health and pointed out the importance of collaboration with a dermatologist, especially in the summer months.

WHY IS IT IMPORTANT TO PROTECT SKIN HEALTH IN SUMMER?

Stating that our skin is seriously worn out by the intense impact of the sun, sea, and pools in the summer months, Specialist Dr. Esra Kural said, "Moisture loss, sunspots, premature aging symptoms, and skin dryness are common problems we encounter in summer. However, it is possible to prevent these damages today."

EFFECTIVE METHODS IN SKIN CARE

Emphasizing that moisturizers, anti-aging creams, and oral supplements are important to protect skin health, but they are not enough on their own, Specialist Dr. Kural said, "In this case, we use methods such as mesolifting and mesotherapy, in which active ingredients are injected directly into the skin. With these methods, we can restore the moisture lost by the skin and protect the skin from harmful factors with antioxidants and vitamins."

FACE AND NECK CARE

When it comes to the face and

neck, which is one of the most worn areas in summer, Specialist Dr. Kural recommended anti-aging applications, mesotherapy, hyaluronic acid fillers, and biostimulant injections. "These applications take an average of 15 minutes and can be done easily even during lunch break," she said.

BOTOX SOLUTION TO SWEATING PROBLEMS

Regarding armpit and hand sweating problems that are common in summer, Specialist Dr. Kural recommended Botox application, saying, "Botox, which is injected into the sweating area, is applied with local anesthesia and takes about 15 minutes. Its effect starts within a week and provides a comfortable experience throughout the summer."

MESOTHERAPY FOR THE HANDS TO LOOK YOUNG AND HEALTHY

Stating that the hands are a neglected but fast-aging area in summer, Specialist Dr. Kural said, "Mesotherapy and fillers applied to the hands make the skin look healthier and younger."

Uzm. Dr.
Esra
KURAL

Dermatoloji
Ataşehir Florence
Nightingale Hastanesi

Esra KURAL, M.D.
Dermatology
Ataşehir Florence
Nightingale Hospital

SAĞLIKLI VE İŞILDAYAN BİR CİLT İÇİN ÖNERİLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Elif Afacan Yıldırım, cilt sağlığını korumak ve cildin genç kalmasını sağlamak için doğal yöntemlerin önemine dikkat çekti. Uzm. Dr. Yıldırım, beslenmeden günlük bakım rutinlerine kadar cilt sağlığı için dikkat edilmesi gerekenleri anlattı.

CİLT SAĞLIĞI İÇİN TEMEL KURALLAR

Uzm. Dr. Elif Afacan Yıldırım, cilt sağlığını korumanın ilk adımının doğru temizlik ve nemlendirme olduğunu belirtti. "Cildinizi sabah ve akşam düzenli olarak temizlemek, cilt tipinize uygun nemlendiriciler kullanmak ve güneş koruyucu ile cildi UV ışınlarından korumak temel adımlardır" dedi. Yaz aylarında 50 faktör, kış aylarında ise 15-20 faktör güneş koruyucu kullanılmasını öneren Uzm. Dr. Yıldırım, sağlıklı uyku, düzenli beslenme ve yeterli su tüketiminin de cilt sağlığı için vazgeçilmez olduğunu vurguladı.

DOĞRU BESLENME İLE CİLT SAĞLIĞI

Cilt sağlığı için beslenmenin önemine değinen Uzm. Dr. Yıldırım, şu ifadeleri kullandı: "Sebze ve meyve ağırlıklı Akdeniz diyeti, cilt sağlığı için en uygun beslenme şeklidir. Antioksidan bakımından zengin besinler, cildin yenilenmesine ve genç kalmasına yardımcı olur. Kırmızı meyveler, yeşil yapraklı sebzeler, turuncğiller ve omega-3 açısından zengin balık tüketimi cilt sağlığını destekler." Ayrıca Uzm. Dr. Yıldırım, haftada en az bir kez balık tüketilmesini de önerdi.

KOLAJENİN CİLT SAĞLIĞINDAKİ ROLÜ

Kolajenin cilt sıkılığını koruyarak kırışıklıkları önlediğini belirten Uzm. Dr. Yıldırım, "Kemik suyu, paça çorbası, tavuk, hindi ve balık gibi kolajen açısından zengin besinler tüketmek, cilt sağlığı için büyük önem taşır" dedi. Ayrıca C vitamini ve omega-3 içeren besinlerin kolajen üretimini desteklediğini ifade etti.

SU TÜKETİMİ VE UYKUNUN ÖNEMİ

Uzm. Dr. Yıldırım, günde 1,5-2 litre su tüketiminin cildin nem dengesini



Uzm. Dr.
Elif AFACAN
YILDIRIM

Dermatoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

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

NATURAL METHODS FOR HEALTHY AND RADIANT SKIN

Dr. Elif Afacan Yıldırım, İstanbul Florence Nightingale Hospital Dermatology Specialist, invited attention to the importance of natural methods to protect skin health and keep the skin young. Specialist Dr. Yıldırım explained what needs to be taken into account for skin health, from nutrition to daily care routines.

BASIC RULES FOR SKIN HEALTH

Specialist Dr. Elif Afacan Yıldırım expressed that the first step in maintaining skin health is the right cleansing and moisturizing. "Cleaning your skin regularly in the morning and evening, using moisturizers suitable for your skin type, and protecting the skin from UV rays with sunscreen are the basic steps," she said. Recommending the use of a factor of 50 sunscreen in summer and a factor of 15-20 sunscreen in winter, Specialist Dr. Yıldırım underlined that healthy sleep, regular nutrition, and sufficient water consumption are also indispensable for skin health.

SKIN HEALTH WITH PROPER NUTRITION

Mentioning the importance of nutrition for skin health, Specialist Dr. Yıldırım used the following statements: "The Mediterranean diet, which is based on vegetables and fruits, is the most suitable diet for skin health. Antioxidant-rich foods help the skin regenerate and keep itself young. Consumption of red fruits, green leafy vegetables, citrus fruits, and omega-3-rich fish supports skin health. In addition, Specialist Dr. Yıldırım also recommended consuming fish at least once a week.

THE ROLE OF COLLAGEN IN SKIN HEALTH

Stating that collagen prevents wrinkles by safeguarding skin firmness, Specialist Dr. Yıldırım said, "Consuming collagen-rich foods such as bone broth, trotter soup, chicken, turkey, and fish is very important for skin health." She added that foods containing vitamin C and omega-3 support collagen production.

THE IMPORTANCE OF WATER CONSUMPTION AND SLEEP

Specialist Dr. Yıldırım expressed that consuming 1.5-2 liters of water a day maintains the skin's moisture balance and helps remove toxins from the body. She also said, "A quality night's sleep of 7-8 hours is necessary for the skin to repair itself and delay the signs of aging."

SKIN MOISTURIZATION AND NATURAL METHODS

Mentioning the importance of skin moisturizing, Specialist Dr. Yıldırım said, "Mineral water and thermal water sprays offer practical solutions to moisturize the skin. In addition, it is important to use a moisturizer 1-2 times a day, particularly for dry skin." Specialist Dr. Yıldırım stated that natural masks also contribute to skin health and that masks containing avocado, oats, and cucumber moisturize the skin and give it shine.

REKONSTRÜKSİYONLA ESTETİK VE PSİKOLOJİK İYİLEŞME

Meme kanseri tedavisi yalnızca fiziksel değil, ruhsal anlamda da yıpratıcı bir süreç. Bu süreçte kaybedilen sadece bir organ değil, aynı zamanda özgüven, kimlik ve kadınlık hissi de olabiliyor. Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Özlem Çolak, meme rekonstrüksiyonunun kadınlara bu anlamda ikinci bir şans sunduğunu vurguluyor.



Prof. Dr. Özlem ÇOLAK

Estetik Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi

Prof. Özlem ÇOLAK,
M.D.
Aesthetic Plastic and
Reconstructive Surgery
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital

"KAYBEDİLEN ÖZGÜVEN GERİ KAZANILIYOR"

Meme rekonstrüksiyonunun teknik bir cerrahi işleminden çok daha fazlası olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Özlem Çolak, "Hastalarımız bize sadece meme dokusunu değil, özgüvenlerini ve bedenlerine olan sevgilerini de kaybetmiş olarak geliyor. Amacımız, onlara hem fiziksel hem de ruhsal anlamda yeniden bütünlük hissi vermek" ifadelerini kullandı.

REKONSTRÜKSİYON YÖNTEMLERİ

- **İmplant yöntemi:** Silikon protezlerle meme dokusunun yeniden oluşturulması
- **Otolog doku transferi:** Hastanın kendi karın veya sırt dokularının kullanılması
- **Kombine yöntemler:** İmplant

ve hastanın kendi dokularının birlikte kullanımı. Prof. Dr. Çolak, "Her hasta için en uygun yöntem; yaşına, genel sağlık durumuna, kanserin evresine ve kişisel tercihlerine göre belirleniyor" diye ekledi.

PSİKOLOJİK İYİLEŞMEDE KRİTİK ROL

Meme kaybının kadınlarda depresyon ve özgüven kaybına yol açabildiğini belirten Prof. Dr. Çolak, "Rekonstrüksiyon sonrası hastalarımızın yüzündeki o ilk gülümseme, bu işlemin neden bu kadar önemli olduğunu anlatmaya yetiyor" dedi.

"ZAMANLAMA VE HAZIRLIK ÇOK ÖNEMLİ"

Rekonstrüksiyon için ideal zamanlamanın kişiye göre değiştiğini ifade eden Prof. Dr.

Çolak, şu bilgileri paylaştı:

- Anında rekonstrüksiyon: Mastektomiyle aynı seansta yapılıyor
 - Gecikmiş rekonstrüksiyon: Tedaviler tamamlandıktan sonra gerçekleştiriliyor
- "Her iki yöntemin de avantajları var. Doğru zamanlamaya hasta ve doktor birlikte karar veriyor" diyen Prof. Dr. Çolak, özellikle radyoterapi görecektir hastalarda zamanlamanın özel önem taşıdığını vurguladı.

SÜREÇ VE İYİLEŞME

Ortalama 2-3 saat süren operasyon sonrası hastaların 1-2 gün hastanede kaldığını belirten Prof. Dr. Çolak, "Tam iyileşme 4-6 hafta sürüyor ancak hastalar normal yaşamlarına 2 hafta içinde dönebiliyor" dedi.

UZMANINDAN ÖNEMLİ UYARILAR

- Rekonstrüksiyon kararının aceleyle getirilmemesi
 - Deneyimli bir plastik cerrah ve multidisipliner bir ekip seçimi
 - Gerçekçi beklentiler oluşturulması
 - İyileşme sürecine uyum sağlanması
- Prof. Dr. Özlem Çolak sözlerini, "Meme rekonstrüksiyonu bir son değil, yeni bir başlangıç. Hastalarımız bu süreçten sadece fiziksel olarak değil, ruhsal olarak da güçlenerek çıkıyor" diyerek tamamladı.

AESTHETIC AND PSYCHOLOGICAL IMPROVEMENT THROUGH RECONSTRUCTION

Breast cancer treatment is a draining process, not only physically but also spiritually. In this process, it is not only an organ that is lost but also self-confidence, identity, and a sense of femininity. Prof. Dr. Özlem Çolak, Aesthetic, Plastic, and Reconstructive Surgery Specialist, underlines that breast reconstruction offers women a second chance in this sense.

"SELF-CONFIDENCE LOST IS REGAINED"

Pointing out that breast reconstruction is much more than a technical surgical operation, Prof. Dr. Çolak said, "Our patients come to us having lost not only their breast tissue, but also their self-confidence and love for their bodies. We aim to give them a feeling of wholeness again, both physically and spiritually."

RECONSTRUCTION METHODS

- Implant method: Reconstruction of breast tissue with silicone prostheses,
 - Autologous tissue transfer: Use of the patient's own abdominal or back tissues,
 - Combined methods: Combined use of implants and the patient's own tissues.
- Prof. Dr. Çolak added, "The most appropriate method for each patient is determined according to his/her age, general health condition, stage of cancer, and personal preferences."

CRITICAL ROLE IN PSYCHOLOGICAL RECOVERY

Stating that breast loss may lead to depression and loss of self-

confidence in women, Prof. Dr. Çolak said, "That first smile on our patients' faces after reconstruction is enough to explain why this procedure is so important."

"TIMING AND PREPARATION ARE VERY IMPORTANT"

Stating that the ideal timing for reconstruction varies according to the person, Prof. Dr. Çolak shared the following information:

- Instant reconstruction: Performed in the same session as mastectomy,
- Delayed reconstruction: Performed after treatments are completed.

"Both methods have advantages. The patient and the doctor decide together on the right timing," Prof. Dr. Çolak said and emphasized that timing is of particular importance, especially in patients who will go through radiotherapy.

PROCESS AND RECOVERY

Stating that patients stay in the hospital for 1-2 days after the operation, which takes an average of 2-3 hours, Prof. Dr. Çolak said, "Full recovery takes 4-6 weeks, but patients can return to their normal lives within 2 weeks."

IMPORTANT EXPERT WARNINGS

- Not to rush the reconstruction decision,
 - Selection of an experienced plastic surgeon and a multidisciplinary team,
 - Establishing realistic expectations,
 - Adapting to the healing process.
- Prof. Dr. Özlem Çolak concluded her words by saying, "Breast reconstruction is not an end; it is a new beginning. Our patients emerge from this process stronger not only physically but also spiritually."

UZMANLARDAN SAĞLIK VE YAŞAM REHBERİ

Florence Nightingale Hastaneleri'nin deneyimli uzmanları; mevsimsel depresyondan çocukların yaz dönemindeki ruhsal gelişimine, psikolojik dayanıklılıktan işlevselliğin önemine kadar pek çok konuda önemli uyarılarda bulunuyor. Bireyin bedensel ve zihinsel sağlığını koruması için mevsim geçişleri, tatil dönemleri ve günlük yaşam içinde dikkat edilmesi gereken kritik noktaları paylaşıyorlar. Sağlıklı bir yaşam için bilimsel temellere dayanan öneriler ve farkındalık yaratan açıklamalar bu yazılarda bir araya geliyor.

HEALTH AND LIFESTYLE GUIDE FROM SPECIALISTS

Experienced specialists from Florence Nightingale Hospitals are making important warnings on many subjects, from seasonal depression to children's mental development during the summer period, from psychological resilience to the importance of functionality. They share critical points that one should pay attention to during seasonal transitions, holiday periods, and daily life to maintain physical and mental health. Recommendations based on scientific foundations and explanations that raise awareness come together in these articles.

BELİRSİZLİKLE YAŞAMAK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Uzman Psikolog Gizem Ünveren, son yıllarda artan toplumsal belirsizliklerin psikolojik etkilerine dikkat çekti.

Pandemi, ekonomik dalgalanmalar ve sosyal değişimlerin belirsizlik duygusunu artırdığını belirten Uzm. Psk. Ünveren şu ifadelerle yer verdi: "Her an belirsizlikle yaşıyoruz. Geleceği tamamen öngörememek yaşamın doğal bir parçası. Günlük hayatın küçük belirsizliklerinden büyük belirsizliklere kadar sürekli değişkenlerle karşı karşıyayız."

KONTROL DUYGUSU SARSILABİLİYOR

Belirsizlik durumlarında insanların kendilerini kontrolü kaybetmiş gibi hissedebileceğini söyleyen Uzm. Psk. Ünveren, şu değerlendirmeyi yaptı: "Belirsizlik arttığında insanlar genellikle kontrolü kaybetme hissi yaşar. Bu, stres ve endişeyi tetikleyebilir. Bir durum belirsiz olduğunda, zihin 'ya şöyle olursa?' sorularıyla meşgul olarak en kötü senaryoları üretmeye yatkındır."

TEPKİLER KİŞİDEN KİŞİYE DEĞİŞİYOR

Farklı bireylerin belirsizliğe farklı şekillerde tepki verdiğini vurgulayan Uzm. Psk. Ünveren, bu konuda şunları söyledi: "Bazı kişiler belirsizlik karşısında

kararsızlık veya erteleme davranışı gösterebilirken, bazıları da aşırı bilgi arayışına girer. Kimi zaman belirsizlik, risk almaktan kaçınmaya veya tam tersine kontrolü ele almak için aşırı adımlar atmaya yol açabilir."

KAYGI: ZİHNİN ALARM SİSTEMİ

Kaygının işlevsel ve işlevsiz biçimleri olduğunu ifade eden Uzm. Psk. Ünveren, bu durumu şu sözlerle açıkladı: "Kaygı, bedenimizin ve zihnimizin bir alarm sistemi gibi düşünebiliriz. Bazen bu alarm bizi zamanında uyarır ve harekete geçmemizi sağlar. Bu, işlevsel kaygıdır. Ancak bazen bu alarm sistemi bozulur her an tehlike varmış gibi çalmaya başlar. Bu da işlevsiz kaygıdır; hem zihinsel kaynaklarımızı tüketir hem de hareket kabiliyetimizi sınırlar. Peki bu alarm sistemi her an çalışıyorsa ne yaparız? İşte burada devreye psikolojik dayanıklılık giriyor."

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DEVREYE GİRİYOR

Belirsizlikle başa çıkmada psikolojik dayanıklılığın rolünü vurgulayan Uzm. Psk. Ünveren, şunları kaydetti: "Dayanıklılık, o alarmın sesini tamamen

kısmak değil; tehlikeyi ayırt edebilme, sakin kalabilme ve gerektiğinde bilinçli tepkiler verebilme becerisidir."

DAYANIKLILIK GELİŞTİRİLEBİLİR

Genetik yatkınlıkların etkili olabileceğini ancak çevresel faktörlerin belirleyici rol oynadığını vurgulayan Uzm. Psk. Ünveren şu ifadeleri kullandı: "Genetik faktörler, bireyin stres ve travmalara verdiği tepkide rol oynayabilir. Ancak dayanıklılık; aile, eğitim, sosyal destek, terapi ve kişisel farkındalık gibi çevresel faktörlerle önemli ölçüde geliştirilebilir."

SOMUT SORULAR VE SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR ÖNEMLİ

Kaygıyı yönetmek için bakış açısının önemine değinen Uzm. Psk. Ünveren, şu ifadeleri kullandı: "Bu belirsiz durumda elimden gelen ne?, gerçek risk nedir?" diye sormak kaygıyı azaltır. Hayali felaket senaryoları yerine somut verilere dayanan bir değerlendirme yapmak, belirsizliği daha yönetilebilir kılar." Zihinsel dayanıklılığın bedensel sağlıkla da bağlantılı olduğunu vurgulayan Uzm.



**Uzm. Psikolog
Gizem
ÜNVEREN**

**Psikoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

*Specialist
Psychologist
Gizem ÜNVEREN,
Psychology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital*

Psk. Ünveren, sözlerini şöyle tamamladı: "Dayanıklılığı artırmak, bedensel ve zihinsel sağlığa da yatırım yapmayı gerektirir. Düzenli uyku, egzersiz, sağlıklı beslenme gibi alışkanlıklar vücudun stres tepkisini dengeler."

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IS INCREASING

Psychologist Gizem Ünveren from Istanbul Florence Nightingale Hospital drew attention to the psychological impacts of increasing social uncertainty in recent years.

Stating that the pandemic, economic fluctuations, and social changes have increased the sense of uncertainty, Psychologist Ünveren made the following statements: "We live with uncertainty every moment. Not being able to predict the future entirely is a natural part of life. We constantly face changes, from the small uncertainties of daily life to the larger ones."

THE SENSE OF CONTROL CAN BE SHAKEN

Psychologist Ünveren stated that people may feel as if they have lost control in uncertain situations and made the following assessment: "When uncertainty rises, people generally experience a feeling of losing control. This may trigger stress and anxiety. When a situation is uncertain, the mind tends to become preoccupied with questions like 'what if this happens?' and is prone to producing the worst-case scenarios."

REACTIONS VARY FROM PERSON TO PERSON

Emphasizing that different individuals react to uncertainty



in different ways, Psychologist Ünveren said the following on this subject: "While some people may exhibit indecisiveness or procrastination behavior in the face of uncertainty, others start seeking information excessively. Sometimes uncertainty may lead to avoiding taking risks or, conversely, taking excessive steps to gain control."

ANXIETY: THE MIND'S ALARM SYSTEM

Psychologist Ünveren, who stated that there are functional and dysfunctional forms of anxiety, explained this situation with the following words: "We can think

of anxiety as an alarm system of our body and mind. Sometimes this alarm alerts us on time and lets us take action. This is functional anxiety. However, sometimes this alarm system breaks down it starts ringing as if there is danger at any moment. This is dysfunctional anxiety; it both drains our mental resources and limits our capability to act."

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE COMES INTO PLAY

Psychologist Ünveren emphasized the role of psychological resilience in dealing with uncertainty and said, "So what do we do if this alarm system rings all the time? This is where psychological resilience comes into play." Describing resilience, Psychologist Ünveren said: "Resilience is not about completely turning off that alarm; it is the ability to distinguish danger, remain calm, and react consciously when necessary."

RESILIENCE CAN BE IMPROVED

Psychologist Ünveren highlighted that while genetic predispositions can be influential, environmental factors play a decisive role,

using the following statements: "Genetic factors may play a role in the way individuals react to stress and trauma. However, resilience can be significantly improved through environmental factors such as family, education, social support, therapy, and personal awareness."

CONCRETE QUESTIONS AND HEALTHY HABITS ARE IMPORTANT

Mentioning the importance of perspective in managing anxiety, Psychologist Ünveren said: "Asking 'What can I do in this uncertain situation? What is the real risk?' reduces anxiety. Making an assessment based on concrete data instead of imaginary disaster scenarios makes uncertainty more manageable." Underlining the connection between mental resilience and physical health, Psychologist Ünveren concluded her words by saying: "Increasing resilience also requires investing in physical and mental health. Habits such as regular sleep, exercise, and healthy eating balance the body's stress reaction."

TATİLİN RUHUNA DOKUNMAK: ÇOCUKLAR İÇİN VERİMLİ YAZ AYLARI

Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Burcu Hafız Ahmet, yaz tatilinin çocukların ruh sağlığı ve gelişimi üzerindeki etkilerini anlattı. Yaz tatilinin sadece bir dinlenme dönemi değil, aynı zamanda çocukların psikolojik ve sosyal gelişimi için önemli bir fırsat olduğunu belirten Uzm. Dr. Burcu, ebeveynlere bu süreci verimli geçirmeleri için önerilerde bulundu.

RUTİNLERİN KAYBI VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Okul döneminde çocuklar belirli bir düzen içinde yaşar. Uzm. Dr. Burcu, "Yaz tatilinde bu rutinlerin ani şekilde ortadan kalkması, bazı çocuklarda huzursuzluk, kaygı ve uyku düzensizliklerine yol açabilir. Bu nedenle, tatilde esnek ama temel rutinlerin korunduğu bir plan oluşturmak önemlidir" dedi. Düzenli uyku saatleri, dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve ekran süresi sınırlaması gibi rutinler, çocukların psikolojik dengesini korumaya yardımcı olur.

EKRAN SÜRESİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE DENGESİ

Yaz tatilinde çocukların ekran sürelerinin arttığını belirten Uzm. Dr. Burcu, "12 yaş altı çocuklarda ekran süresi günlük 2 saati aşmamalı. Fiziksel aktiviteler ise stres seviyelerini düşürür, mutluluk hissini artırır ve uyku kalitesini iyileştirir" diye konuştu. Çocukların dijital dünyada geçirdiği zamanı sınırlamak ve fiziksel aktivitelerle

dengelemek, ruh sağlıkları için büyük önem taşır.

SOSYAL BECERİLER VE YARATICI ETKİNLİKLER

Yaz tatili, çocukların sosyal becerilerini geliştirmeleri için önemli bir fırsattır. Uzm. Dr. Burcu, "Arkadaşlarıyla oyunlar oynayan çocuklar, empati, iletişim ve grup içinde yer alma becerilerini

geliştirir. Resim yapmak, müzikle uğraşmak gibi yaratıcı etkinlikler ise kendilerini ifade etmelerine olanak tanır" dedi. Bu tür aktiviteler, çocukların zihinsel ve duygusal gelişimlerini destekler.



Uzm. Dr. Burcu HAFİZ AHMET

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi

*Specialist
Burcu HAFİZ AHMET,
M.D.
Child and Adolescent
Mental Health and Diseases
Kadıköy Florence
Nightingale
Medical Center*

AİLE İLİŞKİLERİ

Yaz tatili, aile bağlarını güçlendirmek için de önemli bir dönemdir. Uzm. Dr. Burcu, "Aile içindeki ortak aktiviteler, birlikte yapılan yemekler veya açık hava yürüyüşleri, çocukların duygusal gelişimine katkı sağlar ve güven duygularını pekiştirir" diye belirtti. Ailelerin çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmesi, iletişimi artırır ve duygusal bağları güçlendirir.

OKULA DÖNÜŞ VE PSİKOLOJİK UYUM

Tatilin sonlarına doğru çocukların okula dönüş sürecine uyum sağlamalarına destek olmak önemlidir. Uzm. Dr. Burcu, "Tatilin son haftalarında okul hakkında konuşmak, uyku düzenini okul günlerine göre ayarlamak ve hafif akademik aktivitelerle zihinsel hazırlık yapmak, okula uyum sürecini kolaylaştırır" dedi. Bu yaklaşım, özellikle kaygıya yatkın çocuklar için okul reddi gibi tepkilerin önüne geçebilir.

TOUCHING THE SPIRIT OF THE HOLIDAY: PRODUCTIVE SUMMER MONTHS FOR CHILDREN

Dr. Burcu Hafız Ahmet, Kadıköy Florence Nightingale Medical Center Child and Adolescent Mental Health and Diseases Specialist, talked about the impacts of the summer vacation on children's mental health and development. Stating that the summer vacation is not only a period of rest, but also an important opportunity for the psychological and social development of children, Specialist Dr. Burcu made suggestions to parents to spend such a process efficiently.

LOSS OF ROUTINES AND ITS PSYCHOLOGICAL IMPACTS

During the school period, children live in a certain order. Specialist Dr. Burcu said, "The sudden disappearance of such routines during the summer holiday may lead to restlessness, anxiety, and sleep disorders in some children. Therefore, it is important to create a plan, which is flexible but maintains the basic routines during the holiday." Routines such as regular sleep hours, balanced nutrition, physical activity, and limiting screen time help maintain children's psychological balance.



Families' spending of quality time with their children increases communication and strengthens emotional bonds.

RETURN TO SCHOOL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION

Towards the end of the vacation, it is important to support children to adapt to the process of returning to school. Specialist Dr. Burcu said, "Talking about school in the last weeks of the holiday, adjusting sleep patterns according to school days, and making mental preparations with light academic activities will make the process of adaptation to school easier." This approach can prevent reactions such as school refusal, particularly for children prone to anxiety.

BALANCE OF SCREEN TIME AND PHYSICAL ACTIVITY

Expressing that children's screen time increases during the summer vacation, Dr. Burcu said, "Screen time for children under the age of 12 should not exceed two hours a day. Physical activities reduce stress levels, increase the feeling of happiness, and improve sleep quality. Limiting the time children spend in the digital world and balancing it with physical activities is very important for their mental health.

SOCIAL SKILLS AND CREATIVE ACTIVITIES

Summer vacation is an important opportunity for children to develop their social skills. Specialist Dr. Burcu says, "Children who play games with their friends develop their empathy, communication, and group engagement skills. Creative activities such as painting and playing music allow them to express themselves." Such activities support children's mental and emotional development.

FAMILY RELATIONSHIPS

Summer vacation is also an important period to strengthen family ties. Specialist Dr. Burcu said, "Joint activities within the family, meals prepared together, or outdoor walks contribute to the emotional development of children and reinforce their sense of trust."

UZM. DR. BURCU HAFİZ AHMET'TEN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

1. Rutinleri Koruyun: Düzenli uyku, beslenme ve fiziksel aktivite gibi temel rutinleri tatilde de sürdürün.
2. Ekran Süresini Sınırlayın: Çocukların ekran süresini günlük 2 saatle sınırlayın ve içerikleri kontrol edin.
3. Sosyal ve Yaratıcı Etkinliklere Yönlendirin: Arkadaşlarıyla oyunlar oynamalarını ve yaratıcı faaliyetlere katılmalarını teşvik edin.
4. Aile İçi Etkinlikler Düzenleyin: Birlikte yemek yapmak, yürüyüşe çıkmak veya sanatsal faaliyetler yapmak gibi etkinliklerle aile bağlarını güçlendirin.
5. Okula Dönüşe Hazırlık Yapın: Tatilin son haftalarında okul hakkında konuşarak ve uyku düzenini ayarlayarak çocukların okula uyumunu kolaylaştırın.

SUGGESTIONS FOR PARENTS FROM DR. BURCU HAFİZ AHMET

1. Maintain Routines: Maintain basic routines such as regular sleep, nutrition, and physical activity while on holiday.
2. Limit Screen Time: Limit children's screen time to two hours per day and control content.
3. Direct Them to Social and Creative Activities: Encourage them to play games and engage in creative activities with their friends.
4. Organize Family Events: Strengthen family bonds through activities such as cooking together, going for walks, or performing artistic activities.
5. Prepare for Return to School: Make it easier for children to adapt to school by talking about school and adjusting their sleep patterns in the last weeks of the holiday.

RUHSAL DENGENİN ANAHTARI İŞLEVSELLİKTE GİZLİ



Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi'nden Psikolog Lale Sağır, psikolojik iyi oluşun kişilerin tercihleriyle şekillenen bir yaşam hali olduğunu söylüyor. Psk. Sağır'a göre duygusal, sosyal ve zihinsel işlevselliği koruyabilen kişiler ruhsal olarak daha dengeli bir yaşam sürebiliyor.

Psikolojik iyi oluş kavramının temelini "tercih" olgusunu yerleştiren Psikolog Lale Sağır, "Psikolojik iyi oluşun bir tercih olduğunu belirtmek isterim" diyor ve ekliyor: "Psikolojik iyi olma halini en iyi deneyimleyen insanlar, işlevsel olma halini en iyi koruyabilen insanlardır. Burada kastettiğim duygusal, bilişsel ve sosyal yönlerin dengeli bir şekilde yürütülebilmesidir." Psikolojik dengeyi korumanın anahtarlarından birinin de işlevsellik olduğunu belirten Psk. Sağır, şu ifadeleri kullandı: "Kaygılı bir yapıya sahip olabilirsiniz ama bu

durum günlük işlevlerinizi bozmuyorsa psikolojik olarak iyi bir dengede sayılabilirsiniz. Ne zaman ki günlük hayatınızı sürdürmekte zorlanmaya başlarsınız, o zaman psikolojik iyi oluştan uzaklaşmaya başlanır."

GÜNLÜK YAŞAMDA RUHSAL DENGİYİ DESTEKLEYEN ADIMLAR

Psikolog Lale Sağır, psikolojik iyi oluşu desteklemek için uygulanabilecek pratik yöntemleri şu şekilde sıralıyor: - Egzersiz yapmak, endorfin salınımını artırarak ruh halini iyileştirir.

- Günlük 7-8 saatlik düzenli bir uyku psikolojik dengeyi güçlendirir. - Sağlıklı beslenme, bedensel enerji düzeniyle birlikte zihinsel dengenin de korunmasını sağlar. Beslenme konusuna ayrıca dikkat çeken Psk. Sağır, "Sağlıklı beslenmenin dengeli bir kiloda olmanın ve enerjinin verimli kullanılmasının psikolojiyi olumlu etkileyen faktörler arasında" dedi. Minnettarlık uygulamasının da olumlu etkisine dikkat çeken Psk. Sağır, "İnsan beyni olumsuz hatırlamaya eğilimlidir. Bu nedenle gün içinde



Psikolog Lale SAĞIR

Psikoloji Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi

Psychologist Lale SAĞIR, Psychology Gayrettepe Florence Nightingale Hospital

şükredeceğiniz üç şeyi not almak, iyi hissettiren anları fark etmeyi sağlar" diyerek, minnettarlığın psikolojik iyi oluşa katkısını vurguluyor. Nefes egzersizi uygulamasını da öneren Psk. Sağır, "4 saniye nefes al, 4 saniye tut, 4 saniyede ver. Bu egzersizi sadece kaygı anlarında değil, gün içinde fark ettiğin her

an uygulamak anda kalmayı destekler" dedi.

HEDEF BELİRLEMEK VE HOBİ EDİNMEK

Psikolojik iyi oluşu destekleyen diğer unsurların da "ulaşılabilir hedefler" ve "kendine zaman ayırmak" olduğunu belirten Psk. Sağır, "Küçük hedefler koyup onlara ulaştığınızda moraliniz artar. Bu da sizi büyük hedeflere daha kolay taşır" dedi. Yoğun hayat temposunda bile sevdiğiniz bir yemeği pişirmenin veya sadece kendiniz için kuaföre gitmenin bile psikolojik olarak sizi destekleyeceğini belirten Psk. Sağır, "Kendiniz için bir şey yaptığınızı deneyimlemek ruhsağlığınızı katkı sağlar" diye ekliyor.

ANLAMLI İLİŞKİLER, DOĞADA ZAMAN VE POZİTİF ALGI

İlişkilerde etkili iletişimin ve duygusal sınırları korumanın da ruhsal dengeyi korumada kritik olduğunu belirten Psk. Sağır, "Açık iletişim ve dinleme



becerisi, sağlıklı ilişkilerin temelidir. Destek istemekten çekinmemek gerekir" dedi. Ayrıca doğada zaman geçirmenin "anda kalmayı" kolaylaştırdığını söyleyen Psk. Sağır, "Bir çiçeğin açtığını ya da güneşin doğduğunu fark etmek bile anda kalma becerisini geliştirir" şeklinde konuştu. Pozitif düşünmenin etkisini anlatan Psk. Sağır, terapilerde kullandıkları ABC modelinden örnek vererek şunları söylüyor: "Bir olayın bizde hangi duyguyu

yarattığı, o olayı nasıl yorumladığımızla ilgilidir. Aynı olaya farklı bir açıdan bakmak, olumsuz duygular yerine yapıcı hisleri devreye sokar. Düşüncelerimizi kontrol ederek duygularımızı düzenleyebiliriz."

PROFESYONEL DESTEK NE ZAMAN ALINMALI?

Psikolog Lale Sağır, "Eğer kişi kaygı, depresyon, travma sonrası stres ya da öfke problemleri yaşıyorsa ve bu durum işlevselliğini bozuyorsa profesyonel destek alması gerekir" diyerek terapi ve danışmanlık süreçlerinin kişinin iç görüşü, duygusal denge ve başa çıkma becerileri üzerindeki katkısına dikkat çekiyor.



THE KEY TO SPIRITUAL BALANCE IS HIDDEN IN FUNCTIONALITY

Psychologist Lale Sağır from Gayrettepe Florence Nightingale Hospital says that psychological well-being is a state of life shaped by people's preferences. According to Psychologist Sağır, people who can maintain emotional, social, and mental functionality can live a more balanced life spiritually.

Psychologist Lale Sağır, who places the concept of "choice" at the core of the concept of psychological well-being, says, "I would like to state that psychological well-being is a choice," and adds, "The people who experience the best state of psychological well-being are the ones who can best maintain their state of being functional. What I mean here is the ability to execute emotional, cognitive, and social aspects in a balanced way."

Specifying that one of the keys to maintaining psychological balance is functionality,

Psychologist Sağır said: "You may have an anxious nature, but if this situation does not disrupt your daily functions, you may be considered to be in a good psychological balance. When you start having difficulty maintaining your daily life, then you start to move away from psychological well-being."

STEPS THAT SUPPORT SPIRITUAL BALANCE IN DAILY LIFE

Psychologist Lale Sağır lists the practical methods that can be applied to support psychological well-being as

follows: - Exercise improves mood by increasing the release of endorphins. - A regular sleep of 7-8 hours a day strengthens psychological balance. - Healthy eating ensures the

maintenance of mental balance along with the regulation of physical energy. Drawing attention to the subject of nutrition, Psychologist Sağır said, "Healthy eating, maintaining a balanced weight, and efficient



energy usage are among the factors that positively affect psychology. Also drawing attention to the positive impact of the gratitude practice, Psychologist Sağır said, "The human brain tends to remember the negative. Therefore, writing down three things you are grateful for during the day allows you to notice the moments that make you feel good," highlighting the contribution of gratitude to psychological well-being. Also recommending the breathing practice, Psychologist Sağır said, "Breathe in for 4 seconds, hold for 4 seconds, breathe out for 4 seconds. Applying this exercise not only in moments of anxiety but also at any moment you notice during the

day supports staying in the moment."

SETTING TARGETS AND TAKING UP A HOBBY

Mentioning that other elements that support psychological well-being are "achievable targets" and "making time for yourself," Psychologist Sağır said, "When you set small targets and achieve them, your morale increases. This will carry you more easily toward big goals." Stating that cooking a meal you like or going to the hairdresser just for yourself will support you psychologically even in a busy life tempo, Psychologist Sağır adds, "Experiencing that you are doing something for yourself contributes to your mental health."

MEANINGFUL RELATIONSHIPS, TIME IN NATURE, AND POSITIVE PERCEPTION

Psychologist Sağır stated that effective communication and maintaining emotional boundaries in relationships are also critical in protecting mental balance, and said, "Open communication and listening skills are the foundation of healthy relationships. One shouldn't hesitate to ask for support." In addition, Psychologist Sağır said that spending time in nature makes it easier to "stay in the moment" and continued, "Even noticing a flower blooming or the sun rising enhances the skill of staying in the moment." Explaining the impact of positive thinking, Psychologist Sağır gave an example from the ABC model

they use in therapies and said the following: "The feeling an event creates in us has to do with how we interpret that event. Looking at the same event from a different perspective brings about constructive feelings instead of negative ones. We can regulate our feelings by controlling our thoughts."

WHEN SHOULD PROFESSIONAL SUPPORT BE SOUGHT?

Psychologist Lale Sağır says, "If people are experiencing anxiety, depression, post-traumatic stress, or anger problems and this disrupts their functionality, they need to seek professional support," drawing attention to the contribution of therapy and counseling processes on people's insight, emotional balance, and coping skills.

YAZ AYLARINDA ÇOCUK SAĞLIĞINI KORUMANIN YOLLARI

Florence Nightingale Hastaneleri'nin çocuk sağlığı uzmanları, yaz mevsiminde çocukların güvenli, sağlıklı ve keyifli bir dönem geçirmesi için önemli bilgiler ve öneriler paylaşıyor. Kazalardan hormon bozuculara, tarama testlerinden sağlıklı aktivitelere kadar birçok konuda ebeveynlerin dikkat etmesi gereken noktaları anlatıyorlar.

WAYS TO PROTECT CHILDREN'S HEALTH DURING THE SUMMER MONTHS

Child health specialists of Florence Nightingale Hospitals share important information and suggestions to ensure that children have a safe, healthy, and enjoyable summer season. They talk about points that parents should pay attention to, from accidents to hormone disruptors, from screening tests to healthy activities.

ÇOCUKLAR İÇİN SAĞLIKLI YAZ TATİLİ AKTİVİTELERİ

Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Lale Seren, çocukların yaz tatilinde hem eğlenceli hem de sağlıklı vakit geçirmesi için önerilerde bulundu.

SAĞLIKLI VE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK İÇİN SPOR ŞART

Yaz tatili, çocuklar için rahatlama ve özgürleşme dönemi olsa da ebeveynlerin bu süreci sağlıklı ve kaliteli aktivitetlerle planlaması önemlidir. Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Lale Seren, yaz tatilinde çocukların hem eğlenmesini hem de fiziksel gelişimlerini destekleyecek aktiviteler hakkında bilgi verdi.

SPORUN ÖNEMİ VE FAYDALARI

Sağlıklı bir yaşam için düzenli fiziksel aktivitelerin büyük önem taşıdığının altını çizen Uzm. Dr. Seren, "Spor, çocukların sağlıklı büyümesini destekler, iskelet ve kas sistemini güçlendirir, kan dolaşımını düzenler ve metabolizmayı düzenleyerek büyüme gelişme için gerekli hormonların dengeli çalışmasına katkı sağlar. Böylece diyabet (şeker hastalığı) ve obeziteye karşı koruma da sağlar" dedi.

YAŞA GÖRE SPOR ÖNERİLERİ

Çocukların yaşlarına uygun sporları yapmalarının önemine dikkat çeken Uzm. Dr. Seren'in önerdiği yaş gruplarına göre spor dalları şunlardır:

- **2-5 yaş:** yakalama, koşma, sıçrama top ile yapılan oyunlar
- **6-9 yaş:** Belli mesafeye fırlatma, topa vurma, temel spor hareketleri
- **10-12 yaş:** Basketbol, futbol gibi takım oyunları ile hem sosyalleşme hem de motor beceri gerektiren sporları yapabilir.

JİMNASTİK VE YÜZME EN TEMEL SPORLAR

Çocukların temel hareket becerilerinin geliştiği 3-6 yaş aralığında önerilen en ideal sporların jimnastik ve yüzme olduğunu belirten Uzm. Dr. Seren, "Jimnastik, kas-kemik yapısını güçlendirir, denge ve koordinasyonu geliştirir. Yüzme de jimnastikte olduğu gibi tüm vücut kaslarını çalıştırarak fiziksel gelişime katkı sağlar" dedi.

TAKIM SPORLARI GÖREV BİLİNCİNİ GÜÇLENDİRİYOR

Voleybol, basketbol ve futbol gibi takım sporlarına 10 yaşından sonra başlanmasının önerildiğini belirten Uzm. Dr. Seren, "Takım sporları, çocuklara sorumluluk bilinci kazandırır ve takım çalışmasını öğretir" dedi.

AEROBİK EGZERSİZLERLE SOSYALLEŞME VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Sınavların sona ermesiyle birlikte çocukların doğada vakit geçirmesi gerektiğini vurgulayan Uzm. Dr. Seren, açık havada yapılan egzersizlerin önemine dikkat çekti: "Aerobik egzersizler, çocuğun büyümesine, bilişsel gelişimine ve sosyalleşmesine katkı sağlar."

AEROBİK EGZERSİZLER NASIL YAPILMALI?

- **Sıklık:** Her gün
- **Şiddet:** Orta şiddette ve haftada en az 3 gün fiziksel aktivite
- **Süre:** Günde en az 60 dakika
- **Tip:** Koşma, tempolu yürüyüş, yüzme, dans ve bisiklet gibi...

HEALTHY SUMMER HOLIDAY ACTIVITIES FOR CHILDREN

Dr. Lale Seren, Kadıköy Florence Nightingale Medical Center Paediatrics Specialist, made suggestions for children to have a both fun and healthy time during the summer vacation.

DOING SPORTS IS ESSENTIAL TO SPEND HEALTHY AND QUALITY TIME

Although summer vacation is a period of relaxation and freedom for children, parents need to plan this process with healthy and quality activities. Paediatrics Specialist Dr. Lale Seren from Kadıköy Florence Nightingale Medical Center gave information about the activities that will support both the fun and physical development of children during the summer vacation.

THE IMPORTANCE AND BENEFITS OF SPORTS

Underlining that regular physical activities are very important for a healthy life, Specialist Dr. Seren said, "Sports support the healthy growth of children,

strengthen the skeletal and muscular system, regulate blood circulation and metabolism contributing to the balanced functioning of hormones necessary for growth and development. Accordingly, it also protects against diabetes and obesity."

SPORTS RECOMMENDATIONS ACCORDING TO AGE

Drawing attention to the importance of children's engagement in sports suitable for their age, Specialist Dr. Seren recommended the following sports branches according to age groups:

- **2-5 years:** games performed by catching, running, and bouncing ball
- **6-9 years:** Throwing to a certain distance, kicking the ball, and doing basic sports movements
- **10-12 years old:** They can play team games such as basketball,

football, and sports that require both socialization and motor skills.

GYMNASTICS AND SWIMMING ARE THE MOST BASIC SPORTS

Expressing that gymnastics and swimming are the most ideal sports recommended in the 3-6 age range, where children's basic movement skills develop, Specialist Dr. Seren said, "Gymnastics strengthens the muscle-bone structure and improves balance and coordination. Swimming, like gymnastics, contributes to physical development by working all body muscles.

TEAM SPORTS STRENGTHEN DUTY AWARENESS

Specialist Dr. Seren stated that it is recommended to start team sports such as volleyball,

basketball, and football after the age of 10 and said, "Team sports provide children with a sense of responsibility and teach teamwork."

SOCIALIZATION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH AEROBIC EXERCISES

Emphasizing that children should spend time in nature at the end of the exams, Specialist Dr. Seren drew attention to the importance of outdoor exercises: "Aerobic exercises contribute to the growth, cognitive development, and socialization of the child."

HOW SHOULD AEROBIC EXERCISES BE PERFORMED?

- **Frequency:** Every day
- **Intensity:** Physical activity of moderate intensity and at least 3 days a week
- **Duration:** At least 60 minutes a day
- **Type:** Such as running, brisk walking, swimming, dancing, and cycling...



Uzm. Dr. Lale SEREN

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi

Lale SEREN, M.D.
Pediatrics
Kadıköy Florence Nightingale Medical Center

YAZ KAZALARINA KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER VE İLK YARDIM ÖNERİLERİ

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Banu Yazıcı, yaz aylarında sıkça karşılaşılan kazalar ve bu durumlarda yapılması gerekenler hakkında önemli bilgiler paylaştı. İşte yaz kazalarına karşı dikkat edilmesi gerekenler ve ilk yardım önerileri:

1. GÜNEŞ ÇARPMASI

Güneş çarpması, baş ağrısı, kusma, baş dönmesi, tansiyon düşüklüğü ve halsizlik gibi belirtilerle kendini gösterir. Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, "Böyle bir durumda hemen serin ve gölge bir alana geçilmeli, bol sıvı tüketilmeli. Tansiyon düşüklüğü varsa ayaklar kalp seviyesinin üzerine kaldırılmalı" dedi. Çocukların saat 10.00-15.00 arasında güneşe maruz kalmaması gerektiğini vurguladı.

2. GÜNEŞ YANIĞI

Güneş yanıkları genellikle birinci derece yüzeysel yanıklardır. Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, "Yanık oluştuğunda bölge soğuk suyla yıkanmalı, ağrı kesici alınabilir veya Avit ve çinko içeren kremler kullanılabilir. Yanıklar 48 saat içinde iyileşmezse veya su dolu kesecikler oluşursa sağlık kuruluşuna başvurulmalı" diye uyardı. Güneşten korunmak için +30 faktörlü güneş kremi kullanılmasını önerdi.

3. DÜŞME, ÇARPMA VE BURKULMA

Çocukların parkta veya deniz kenarında düşme ve çarpma riski yüksektir. Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, "Ciltte sıyrık veya açık yara varsa sabunlu suyla temizlenmeli ve antiseptik solüsyon uygulanmalı. Şişlik ve morluk varsa soğuk buz torbasıyla kompres yapılmalı. Ağrı kesici verilebilir, ancak şişlik artarsa sağlık kuruluşuna başvurulmalı" dedi.

4. SUDA BOĞULMA

Deniz veya havuzda boğulma riskine karşı dikkatli olunması gerektiğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, "Havuzda derinlik tabelası olmalı, çocuklar balıklama atlamamalı ve yanlarında yüzmeyi bilen bir yetişkin bulunmalı. Boğulma durumunda kurtarma görevlisi çağrılmalı, hasta ısıtılmalı ve temel yaşam desteği uygulanmalı" diye konuştu.

5. BÖCEK SOKMASI

Böcek sokmalarında genellikle hafif kızarıklık, şişlik ve kaşıntı görülür. Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, "Soğuk uygulama yapılabilir, kaşıntı için krem kullanılabilir. Şiddetli kaşıntı varsa antihistaminik ilaç alınabilir. Ancak ürtiker veya anafilaktik şok durumunda acilen sağlık kuruluşuna başvurulmalı" dedi.

6. ZEHİRLENME

Doğada bulunan bilinmeyen otlar ve mantarlar zehirlenmelere neden olabilir. Dr. Öğr. Üyesi Yazıcı, "Çocuklar tanımadıkları bitkileri yememeli. Zehirlenme belirtileri (bilinç bulanıklığı, kusma, hareketsizlik) varsa hemen sağlık kuruluşuna başvurulmalı. Ayrıca, iyi yıkanmamış meyve ve sebzeler ishal ve kusmaya yol açabilir, bol sıvı tüketilmeli" diye uyardı.



Dr. Öğr. Üyesi Banu YAZICI

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

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

YAZ KAZALARINA KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER:

- Güneş çarpmasına karşı serin ve gölge alanlarda bulunmalı.
- Güneş yanıklarına karşı yüksek faktörlü güneş kremi kullanılmalı.
- Düşme ve çarpmalarda yaraları temizlemeli ve soğuk kompres uygulamalı.
- Suda boğulma riskine karşı çocukları yalnız bırakmamalı.
- Böcek sokmalarında soğuk kompres ve kaşıntı önleyici kremler kullanılmalı.
- Zehirlenmelere karşı bilinmeyen bitkilerden uzak durmalı.

PRECAUTIONS TO BE TAKEN AGAINST SUMMER ACCIDENTS AND FIRST AID SUGGESTIONS

Dr. Lecturer Banu Yazıcı, Ataşehir Florence Nightingale Hospital Specialist Pediatrician, shared important information about accidents that frequently take place in the summer months and what to do in such situations. Here are the things to consider against summer accidents and first aid suggestions:

1. SUNSTROKE

Sunstroke manifests itself with symptoms such as headache, vomiting, dizziness, low blood pressure, and weakness. Dr. Lecturer Yazıcı said, "In such a case, one should immediately move to a cool and shady area and consume plenty of fluids. If there is low blood pressure, the feet should be raised above the level of the heart." She underlined that children should not be exposed to the sun between 10.00 and 15.00 o'clock.



pack. Painkillers can be given, but if the swelling increases, a health institution should be consulted."

4. DROWNING IN WATER

Stating that care should be taken against the risk of drowning in the sea or pool, Dr. Lecturer Yazıcı said, "There should be a "depth" sign in the pool, children should not jump, and an adult who knows how to swim should accompany them. In case of drowning, a rescuer should be called, the patient should be warmed up, and basic life support should be administered."

2. SUNBURN

Sunburns are usually first-degree superficial burns. "When a burn occurs, the area should be washed with cold water, painkillers can be taken, or creams containing Avit and zinc can be used. If the burns do not heal within 48 hours or if water-filled vesicles occur, a health institution should be consulted," Dr. Lecturer Yazıcı warned. She recommended using sunscreen with a factor of +30 to safeguard from the sun.



5. INSECT STINGS

Insect stings usually have mild redness, swelling, and itching. Dr. Lecturer Yazıcı said, "Cold application can be done and cream can be used for itching. If there is severe itching, antihistamine medication can be taken. However, in case of urticaria or anaphylactic shock, a health institution should be consulted right away."

6. POISONING

Unknown herbs and mushrooms found in nature may cause poisoning. Dr. Lecturer Yazıcı warned, "Children should not eat plants they don't know. If there are symptoms of poisoning (clouding of consciousness, vomiting, inactivity), a health institution should be consulted immediately. In addition, poorly washed fruits and vegetables can cause diarrhea and vomiting, and plenty of fluids should be consumed."

PRECAUTIONS TO BE TAKEN AGAINST SUMMER ACCIDENTS:

- Stay in cool and shaded areas to avoid sunstroke.
- Use high-factor sunscreen against sunburns.
- In cases of falls and bumps, clean the wounds and apply cold compresses.
- Do not leave children alone due to the risk of drowning in water.
- Use cold compresses and anti-itch creams for insect bites.
- Stay away from unknown plants to prevent poisoning.



ÇOCUKLARIN SAĞLIĞI İÇİN HORMON BOZUCULARA DİKKAT!

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Endokrinoloji Uzmanı Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz, hormon bozucuların sağlık üzerindeki etkilerini ve korunma yöntemlerini anlattı. Hormon bozucuların özellikle çocuklar üzerinde ciddi etkileri olduğunu belirten Prof. Dr. Büyükgebiz, bu maddelerden korunmak için 9 önemli öneride bulundu.

HORMON BOZUCULAR NEDİR VE NASIL ETKİ EDER?

Hormon bozucuların, solunum, beslenme, deri yoluyla veya anne sütü ile vücuda giren ve hormonal dengeyi bozan kimyasal maddeler olduğunu belirten Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz, "Bu maddeler, mobilyalardan temizlik ürünlerine, kozmetiklerden gıdalara kadar birçok yerde bulunabilir. Hormonların salınımını bozarak bağışıklık sistemi, tiroit, beyin ve üreme sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaratır" dedi.

ÇOCUKLAR NEDEN DAHA FAZLA RİSK ALTINDA?

Prof. Dr. Büyükgebiz, "Çocuklar, gelişim döneminde oldukları için hormon bozuculara karşı daha savunmasızdır. Bu maddeler, erken ergenlik, boy kısalığı, tiroit fonksiyon bozuklukları ve hatta kanser riskini artırabilir" diye uyardı.

HORMON BOZUCULARIN KAYNAKLARI

Hormon bozucular, plastik oyuncaklar, ev temizlik ürünleri, kozmetikler, konserve kutuları ve hatta elektronik eşyalarda bulunabilir. Prof. Dr. Büyükgebiz, özellikle plastik kapların ve su damacanalarının aşırı ısıcağa maruz bırakılmaması gerektiğini vurguladı.



Prof. Dr. Atilla BÜYÜKGEBİZ

Çocuk Endokrinoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

Prof.
Atilla BÜYÜKGEBİZ,
M.D.
Pediatric Endocrinology
Istanbul Florence
Nightingale Hospital



HAZIR GIDALAR VE FAST FOOD'A DİKKAT!

Hazır gıdaların hormon bozucu kimyasallar içerebileceğini belirten Prof. Dr. Büyükgebiz, "Konserve gıdalar yerine taze gıdalar tercih edin. Fast food ürünlerinin paketlerini mikrodalgada ısıtmaktan kaçının" dedi.

ÇOCUKLAR İÇİN ÖZEL ÖNLEMLER
Çocukların hormon bozuculara maruz kalmasını önlemek için yumuşak plastik oyuncaklar yerine tahta veya pamuklu oyuncaklar tercih edilmesini öneren Prof. Dr. Büyükgebiz, "Çocukların kullandığı ürünlerde doğal malzemeleri seçmek, onların sağlığını korumak için büyük önem taşır" diye konuştu.



WATCH OUT FOR HORMONE DISRUPTORS FOR CHILDREN'S HEALTH!

Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz, Istanbul Florence Nightingale Hospital Pediatric Endocrinology Specialist, explained the effects of hormone disruptors on health and prevention methods. Reiterating that hormone disruptors have serious impacts, especially on children, Prof. Dr. Büyükgebiz made 9 important suggestions to protect yourself from such substances.

WHAT ARE HORMONE DISRUPTORS AND HOW DO THEY AFFECT?

Prof. Dr. Büyükgebiz mentioned that hormone disruptors are chemical substances that enter the body through breathing, nutrition, skin, or breast milk and disrupt the hormonal balance, and said, "These substances can be found in many places, ranging from furniture to cleaning products,



from cosmetics to foods. By disrupting the release of hormones, they pose negative impacts on the immune system, thyroid, brain, and reproductive system."

WHY ARE CHILDREN MORE AT RISK??

Prof. Dr. Büyükgebiz warned, "Children are more defenseless against hormone disruptors because they are in their developmental period. These substances may increase the risk of early puberty, short stature, thyroid dysfunction, and even cancer."

SOURCES OF HORMONE DISRUPTORS

Hormone disruptors can be found in plastic toys, household cleaning products, cosmetics, cans, and even electronic appliances. Prof. Dr. Büyükgebiz underlined that especially plastic containers and water demijohns should not be exposed to excessive heat.

SPECIAL PRECAUTIONS FOR CHILDREN
Recommending choosing wooden or cotton toys instead of soft plastic toys to prevent children from being exposed to hormone disruptors, Prof. Dr. Büyükgebiz said, "Choosing natural materials in the products used by children is very important to protect their health."



BEWARE OF READY-TO-EAT FOODS AND FAST FOOD!

Stating that ready-to-eat foods may contain hormone-disrupting chemicals, Prof. Dr. Büyükgebiz said, "Prefer fresh foods instead of canned foods. Avoid heating the packages of fast food products in the microwave."

HORMON BOZUCULARDAN KORUNMAK İÇİN 9 ÖNERİ

Prof. Dr. Büyükgebiz, hormon bozucuların etkilerini azaltmak için şu önerilerde bulundu:

Ellerinizi Sık Sık Yıkayın:
Özellikle yemek öncesi ellerinizi sabunlu suyla yıkamak, zararlı kimyasalların vücuda girişini engeller.

Doğal ve Organik Gıdalar Tüketin:
Sebze ve meyveleri mevsiminde tüketin, organik ürünleri tercih edin.

Deniz Ürünlerinde Ağır Metallere Dikkat Edin:
Derin su balıkları yerine yüzeysel balıkları tercih edin.

Plastik Yerine Cam veya Paslanmaz Çelik Kullanın:
Plastik kaplar yerine cam veya paslanmaz çelik ürünler kullanın.

Ev Temizliğinde Hijyene Özen Gösterin:
Ev aletlerindeki kimyasallardan korunmak için ıslak temizlik yapın ve hepa filtreli süpürge kullanın.

Parfüm ve Deodorant Kullanımını Azaltın:
Kokusuz ve doğal içerikli ürünleri tercih edin.

Teflon Tavaları Doğru Kullanın:
Teflon tavaları boş ısıtmayın ve çizik oluştuğunda kullanmayın.

Plastik Şişe Kullanımını Azaltın:
Pet şişeler yerine cam şişe veya su arıtma cihazları kullanın.

Sebze ve Meyveleri Kimyasallardan Arındırın:
Sebze ve meyveleri suyla, gerekirse sirke veya karbonatlı suyla yıkayın

9 TIPS TO PROTECT YOURSELF FROM HORMONE DISRUPTORS

Prof. Dr. Büyükgebiz made the following suggestions to reduce the impacts of hormone disruptors:

1 Wash Your Hands Frequently: Washing your hands with soap and water, especially before eating, prevents harmful chemicals from entering the body.

2 Consume Natural and Organic Foodstuff: Consume vegetables and fruits in their respective season, choose organic products.

3 Beware of Heavy Metals in Seafood: Choose surface fish over deep water fish.

4 Use Glass or Stainless Steel Instead of Plastic: Use glass or stainless steel items rather than plastic containers.

5 Pay Attention to Hygiene in House Cleaning: To protect yourself from chemicals in home appliances, perform wet cleaning and use a HEPA filter vacuum cleaner.

6 Reduce Perfume and Deodorant Use: Choose products that are unscented and contain natural ingredients.

7 Use Teflon Pans Correctly: Do not heat empty Teflon pans and do not use them if scratches take place.

8 Reduce Plastic Bottle Use: Use glass bottles or water purifiers instead of plastic bottles.

9 Remove Chemicals from Fruits and Vegetables: Wash vegetables and fruits with water and, if necessary, with vinegar or carbonated water.

YENİDOĞAN TARAMA TESTLERİ HAYAT KURTARIYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. İlker Uslu, yenidoğan döneminde yapılan tarama testlerinin bebek sağlığı açısından kritik önem taşıdığını vurguladı. Bu testlerle her yıl 5 ila 6 bin bebeğin erken tanı sayesinde sağlıklı şekilde hayata devam edebildiğini belirten Uzm. Dr. Uslu, “Erken tanı sayesinde geri dönüşümsüz hasarların önüne geçilebiliyor” dedi.



Uzm. Dr. İlker USLU

**Neonatoloji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi**

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

Yenidoğan tarama testlerinin yalnızca topuk kanı alımıyla sınırlı olmadığını belirten Uzm. Dr. Uslu, “İki kez topuk kanı alıyoruz, işitme ve görme taramaları yapılıyor, kalça çıkıklığı için ultrason çekiliyor ve kritik konjenital kalp hastalıkları açısından da değerlendirme yapıyoruz” dedi. Topuk kanı taramasında 6 hastalığın araştırıldığını aktaran Uzm. Dr. Uslu, bu hastalıkların fenilketonüri, konjenital hipotiroidi, kistik fibrozis, biyotinidaz eksikliği, konjenital adrenal hiperplazi ve SMA (spinal müsküler atrofi) olduğunu aktardı. Bu hastalıkların çoğunun erken müdahale ile tedavi edilebildiğini belirten Uzm. Dr. Uslu, “Geç kalınması durumunda zeka geriliği, fiziksel engellilik hatta hayati

risk gibi ciddi sonuçlarla karşılaşılabilir” dedi.

PREMATÜRE BEBEKLERDE SÜREÇ DAHA ÖZEL YÜRÜTÜLÜYOR

Prematüre bebeklerde de tarama testlerinin uygulandığını ancak zamanlamada bazı değişiklikler olabileceğini belirten Uzm. Dr. Uslu, “Prematüre bebeklerde ROP, yani prematüre retinopatisi riski olduğu için mutlaka 28. günde detaylı göz muayenesi yapılması gerekir. Kalıcı görme kaybına yol açabileceği için bu muayene ertelenmemelidir” dedi. Beslenemeyen prematüre bebeklerde topuk kanı testlerinin klinik duruma göre ertelenebileceğini söyleyen Uzm. Dr. Uslu, “Bu testlerin sağlıklı sonuç verebilmesi için bebeğin anne sütüyle

beslenmiş olması gerekir. Damar yoluyla beslenen bebeklerde sonuçlar yanıltıcı olabilir” diye açıkladı. Yoğun bakımda izlenen bebeklerde işitme testi ve göz muayenesi gibi değerlendirmelerin taburculuk öncesinde mutlaka tamamlandığını vurgulayan Uzm. Dr. Uslu, testlerin zamanlamasında esneklik olabileceğini ancak hiçbirinin atlanmaması gerektiğinin altını çizdi.

SONUÇLAR HIZLI DEĞERLENDİRİLİYOR

Tarama sonuçlarının Sağlık Bakanlığı'na gönderildiğini ve genellikle 7-10 gün içinde sonuçlandığını ifade eden Uzm. Dr. Uslu, “Eğer pozitif sonuç alırsa, bakanlık aile hekimi aracılığıyla aileye bilgi veriyor. Bu sayede tedaviye erken başlanabiliyor ve başarı oranı artıyor” dedi. Florence Nightingale Hastaneleri olarak bakanlığa



ERKEN TANI HAYAT KURTARIR

Uzm. Dr. İlker Uslu, “Tanının gecikmesi yalnızca tedavi sürecini zorlaştırmakla kalmaz, bebeğin tüm yaşamını etkileyebilir” diyerek aileleri uyarıyor. Zamanında yapılan basit bir testin, bir çocuğun sağlıklı bir geleceğe sahip olmasını sağlayabileceğini vurguluyor.

gönderilen testlerin yanı sıra kendi laboratuvarlarında daha kapsamlı analizler de gerçekleştirdiklerini belirten Uzm. Dr. Uslu, “Elde ettiğimiz sonuç neticesinde acil tedavi gerektiren durumlarda, tedaviye bakanlık sonucunu beklemeden başlıyoruz. Çünkü bu süreçte zaman kritik öneme sahiptir” ifadelerini kullandı. Tarama testlerinin ihmal edilmesinin ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğine dikkat çeken Uzm. Dr. Uslu, “Ailelerin bu testleri aksatmaması, olası hastalıkların erken tanı ve tedavisi açısından hayati önem taşır. Özellikle yaşamın ilk haftaları çok değerlidir; geri dönüşü olmayan sorunları önlemenin tek yolu zamanında tanıdır” dedi.

NEWBORN SCREENING TESTS SAVE LIVES

Specialist Dr. İlker Uslu from Istanbul Florence Nightingale Hospital pointed out that screening tests conducted in the neonatal period are critical for baby health. Stating that 5 to 6 thousand infants can healthily continue their lives every year owing to early diagnosis with those tests, Specialist Dr. Uslu said, “Thanks to early diagnosis, irreversible damage can be prevented.”

Specialist Dr. Uslu stated that newborn screening tests are not limited to taking heel blood, and said, “We take heel blood twice, hearing and vision screenings are performed, ultrasound is taken for hip dislocation, and we also evaluate in terms of critical congenital heart diseases.” Specifying that six diseases are investigated in heel blood screening, Specialist Dr. Uslu stated that those diseases are phenylketonuria, congenital hypothyroidism, cystic fibrosis, biotinidase deficiency, congenital adrenal hyperplasia, and SMA (spinal muscular atrophy). Adding that most of those diseases can be treated with early intervention, Specialist Dr. Uslu said, “In case of delay, serious consequences such as mental retardation, physical disability, and even death may be encountered.”

care and that there may be flexibility in the timing of tests, but none of them must be skipped.

RESULTS ARE EVALUATED QUICKLY

Stating that the screening results are sent to the Ministry of Health and usually result in 7-10 days, Specialist Dr. Uslu said, “If a positive result is obtained, the Ministry informs the family through the family physician. In this way, treatment can be started early and the success rate increases.” Mentioning that as Florence Nightingale Hospitals, they conduct more comprehensive analyzes in their own laboratories in addition to the tests sent to the Ministry, Specialist Dr. Uslu said, “Following the results we obtain, in cases that require urgent treatment, we start the treatment without waiting for the result of the Ministry, because time

is critical in this process.” Pointing out that neglecting screening tests can lead to serious health problems, Specialist Dr. Uslu said, “It is vital for families not to skip these tests in terms of early diagnosis and treatment of possible diseases. In particular, the first weeks of life are very precious; the only way to prevent irreversible problems is timely diagnosis.”

EARLY DIAGNOSIS SAVES LIVES
Specialist Dr. İlker Uslu warns families by saying, “Delay in diagnosis not only makes the treatment process more difficult, but can also affect the whole life of the baby.” He emphasizes that a simple test done on time may ensure a child has a healthy future



İLKBAHAR VE YAZ AYLARINDA ÇOCUKLARDA ALERJİ RİSKİNE DİKKAT

Doğanın canlandığı ilkbahar ve yaz aylarıyla birlikte çocuklarda alerjik reaksiyonlar artış gösterebiliyor. Ağaç ve çimenlerden salınan polenler, ilkbaharda artan ev tozu akarları, küf ve hayvanlara karşı gelişebilen alerji, gerek solunum gerekse ciltte çeşitli şekillerde ortaya çıkabiliyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi ve Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Prof. Dr. Yonca Tabak ve Prof. Dr. Ümit Ayfer Yükselen, aileleri bu dönemde alerjik reaksiyonlara karşı uyarırken; Prof. Dr. Yonca Tabak çocuklarda alerji teşhisini kolaylaştıran ve güvenilir sonuç veren Multitest yöntemi hakkında bilgi veriyor.

BEWARE OF THE RISK OF ALLERGY IN CHILDREN DURING THE SUMMER MONTHS

With the arrival of the spring and summer months, when nature comes back to life, allergic reactions in children may increase. Pollen released from trees and grasses, increasing house dust mites in spring, mold, and allergies that can develop against animals may emerge in various ways, both in the respiratory system and on the skin. Prof. Dr. Yonca Tabak and Prof. Dr. Ümit Ayfer Yükselen from Istanbul Florence Nightingale Hospital and Kadıköy Florence Nightingale Medical Center warn families about allergic reactions during this period, and Prof. Dr. Yonca Tabak provides information about the multitest method that facilitates the diagnosis of allergies in children and yields reliable results.

ÇOCUKLARDA ALERJİ TESTİ ARTIK DAHA KOLAY

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi ve Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi Çocuk Alerji Uzmanı Prof. Dr. Yonca Tabak, çocuklarda alerji teşhisinde çığır açan Multitest yöntemini anlattı.

MULTİTEST NEDİR?

Multitest, aynı anda birden fazla alerjene karşı vücudun tepkisini ölçen bir deri testi. Prof. Dr. Yonca Tabak, "Geleneksel yöntemlerde her alerjen için ayrı delme işlemi yapılırken, Multitest'te 8-10 alerjen aynı anda test edilebiliyor" dedi.

Avantajları:

Daha az acı: Tek seferde çoklu delme işlemi
Daha steril: Önceden hazırlanmış tek kullanımlık aplikatör kullanımı
Daha güvenilir: Eşit basınçla uygulama sayesinde yanlış pozitif sonuç riski az

hapşırık ve göz kaşıntısı

- Sık öksürük, hırıltı ve nefes darlığı atakları
- Besin alerjisi şüphesi
- Egzema ve cilt reaksiyonları
- Sık orta kulak iltihabı ve geniz eti problemleri

TEST NASIL YAPILIR?

Test genellikle ön kol iç yüzeyine uygulanıyor. Küçük çocuklarda ise sırt bölgesi tercih ediliyor. Prof. Dr. Tabak, "Test yaklaşık 15-20 dakika sürüyor. Alerjenler cilde uygulandıktan sonra oluşan kızarıklık ve kabarıklıklar

uzman doktor tarafından

değerlendiriliyor" diye konuştu.

HANGİ ALERJENLER TEST EDİLİYOR?

Testte şu alerjen gruplarına bakılabiliyor:

- Polenler (çayır, ot, ağaç)
- Ev tozu akarları
- Hayvan tüyleri (kedi, köpek)
- Küf mantarları
- Besin alerjenleri (süt, yumurta, fındık vb.)

TEST ÖNCESİ DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Prof. Dr. Tabak, testin doğru sonuç verebilmesi için şu uyarılarda bulundu:

- Antihistaminik ilaçlar testten en az 10 gün önce kesilmeli
- Test bölgesinde yara veya cilt lezyonu olmamalı

HANGİ DURUMLARDA UYGULANIR?

Prof. Dr. Tabak, Multitest'in özellikle şu şikayetleri olan çocuklarda önerildiğini belirtti:

- Tekrarlayan burun akıntısı,

ALLERGY TESTING IN CHILDREN IS NOW EASIER

Prof. Dr. Yonca Tabak, child allergy specialist at Istanbul Florence Nightingale Hospital and Kadıköy Florence Nightingale Medical Center, explained the groundbreaking multitest method in diagnosing allergies in children.

WHAT IS MULTITEST?

Multitest is a skin test that measures the body's response to more than one allergen at the same time. Prof. Dr. Tabak said, "While separate pricking is done for each allergen in traditional methods, 8-10 allergens can be tested at the same time when it comes to Multitest."

Advantages:

Less pain: Multiple pricking operations in one go,
More sterile: Use of pre-made disposable applicator,
More reliable: Low risk of wrong

positive results thanks to the application with even pressure.

IN WHICH CASES IS IT APPLIED?

Prof. Dr. Tabak stated that Multitest is especially recommended for children with the following complaints:

- Recurrent runny nose, sneezing, and itchy eyes;
- Frequent attacks of cough, wheezing, and shortness of breath;
- Suspicion of food allergy;
- Eczema and skin reactions;
- Frequent middle ear infections and adenoid problems.

HOW IS THE TEST DONE?

The test is usually applied to the inner surface of the forearm. For young children, the back area is preferred. Prof. Dr. Tabak said, "The test takes approximately 15-20 minutes. Redness and hives that occur after the allergens are applied to the skin are evaluated by a specialist doctor."

WHICH ALLERGENS ARE TESTED?

The following allergen groups can be scrutinized in the test:

- Pollen (meadow, grass, tree);
- House dust mites;



Prof. Dr. Yonca TABAK

**Çocuk Alerji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi
Kadıköy Florence
Nightingale Tıp Merkezi**

*Prof. Yonca TABAK,
M.D.*

*Pediatric Allergy
Istanbul Florence
Nightingale Hospital
Kadıköy Florence
Nightingale Medical
Center*

- Animal hair (cat, dog);
- Mold fungi;
- Food allergens (milk, eggs, hazelnuts, etc.)

THINGS TO CONSIDER BEFORE THE TEST

Prof. Dr. Tabak made the following warnings for the test to yield accurate results:

- Antihistamine drugs should be stopped at least 10 days before the test,
- There should be no wounds or skin lesions at the test area.

ÇOCUKLARDA YAZ ALERJİLERİ ARTIYOR: POLEN, GÜNEŞ, BÖCEK ISIRIĞI...

Yaz aylarında çocuklarda sıkça rastlanan alerjik hastalıklar konusunda aileleri uyararak İstanbul Florence Nightingale Hastanesi ve Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Çocuk Alerji Uzmanı Prof. Dr. Ümit Ayfer Yükselen, alerjinin yazın farklı formlarda kendini gösterebildiğini belirtti.

POLENLER YAZ BOYUNCA ÇOCUKLARDA BURUN VE GÖZ ALERJİLERİNE NEDEN OLABİLİR

Yaz boyunca polenlerin etkili olduğunu belirten Prof. Dr. Ayfer Yükselen, "Çayır, ot ve tahıl polenlerinin neden olduğu alerji belirtileri genelde ilkbaharın sonlarında başlıyor ve yaz boyu sürüyor. Özellikle ağustos ayında yabani ot polenleri artış gösteriyor" dedi. Prof. Dr. Yükselen bu durumun çocuklarda burun kaşıntısı, hapşırık, burun akıntısı ve tıkanıklık gibi 'alerjik rinit' semptomlarına yol açabileceğini söyledi.

GÜNEŞ VE KLOR DA DERİ ALERJİSİNİ TETİKLİYOR

Yazın artış gösteren deri alerjileri hakkında da bilgi veren Prof. Dr. Yükselen, "Deride kaşıntı, kızarıklık, kabarma gibi belirtiler güneş ya da havuzlardaki klora bağlı gelişebiliyor. Özellikle güneş alerjisi olan çocuklarda uzun kollu, ince kıyafetler ve şapka kullanılması; güneş kremleri ihmal edilmemeli" ifadelerini kullandı.

ARI SOKMALARI CİDDİ

ALERJİK REAKSIYONLARA YOL AÇABİLİR

Böcek ve arı alerjilerine de dikkat çeken Prof. Dr. Yükselen, "Yaban arıları, karıncalar ve tahta kuruları gibi böcekler alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bu tepkiler sadece kızarıklıkla sınırlı kalmaz; kusma, karın ağrısı hatta nefes darlığı gibi ciddi durumlara yol açabilir" dedi. Açık renkli, çiçek desenli giysilerden ve parfümlerden uzak durulması gerektiğini belirten Prof. Dr. Yükselen, böcek ısırıklarına karşı cibinlik, sinek kovucular ve koruyucu losyonların da faydalı olabileceğini söyledi.

TATİLDE YEMEĞE DİKKAT:

BESİN ALERJİLERİ TETİKLENEBİLİR

Yaz tatilinde dışarda yenen yemeklerin besin alerjilerini tetikleyebileceğini hatırlatan Prof. Dr. Yükselen, "Park, bahçe ve plaj gibi alanlarda çocuklara alerjik olduğu yiyecekler sunulabiliyor. Bu yüzden ebeveynler daha dikkatli olmalı" dedi.



Prof. Dr. Ümit Ayfer YÜKSELEN

**Çocuk Alerji
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi
Kadıköy Florence
Nightingale Tıp Merkezi**

*Prof. Ümit Ayfer
YÜKSELEN, M.D.
Pediatric Allergy
Istanbul Florence
Nightingale Hospital
Kadıköy Florence
Nightingale Medical
Center*

lotions can also be beneficial against insect bites.

BE CAREFUL WITH FOOD ON HOLIDAY: FOOD ALLERGIES MAY BE TRIGGERED

Reminding that meals eaten outside during the summer holidays may trigger food allergies, Prof. Dr. Yükselen said, "In areas such as parks, gardens, and beaches, children may be offered foods they are allergic to. So, parents should be more careful."

SUMMER ALLERGIES ON THE RISE IN CHILDREN: POLLEN, SUN, INSECT BITES...

Prof. Ümit Ayfer Yükselen, M.D., a pediatric allergy specialist at Istanbul Florence Nightingale Hospital and Kadıköy Florence Nightingale Medical Center, warned families about the allergic diseases that are frequently observed in children during the summer months and stated that allergies can manifest in various forms in summer.

POLLEN MAY CAUSE NOSE AND EYE ALLERGIES IN CHILDREN DURING THE SUMMER

Stating that pollens are effective throughout the summer, Prof. Dr. Yükselen said, "Allergy symptoms caused by meadow, grass, and grain pollens generally start in late spring and last throughout the summer. Especially in August, weed pollens grow more." Prof. Dr. Yükselen said that this situation may cause symptoms of allergic rhinitis in children, such as nasal itching, sneezing, runny nose, and congestion.

SUN AND CHLORINE ALSO TRIGGER SKIN ALLERGIES

Giving information about skin allergies that increase in summer, Prof. Dr. Yükselen said, "Symptoms such as itching, redness, and blistering on the skin may develop due

to chlorine in the sun or pools. Especially for children with sun allergies, long-sleeved and thin clothes and hats should be used; sunscreens should not be neglected."

BEE STINGS CAN CAUSE SERIOUS ALLERGIC REACTIONS

Drawing attention to insect and bee allergies, Prof. Dr. Yükselen said, "Insects such as bumblebees, ants, and bedbugs may cause allergic reactions. These reactions are not limited to redness; they can lead to severe conditions such as vomiting, abdominal pain, and even shortness of breath. Specifying that light-colored and floral-patterned clothes and perfumes should be avoided, Prof. Dr. Yükselen said that mosquito nets, repellents, and protective

YAZ AYLARINDA KLİMALARA DİKKAT!

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, yaz aylarında klimaların yanlış kullanımı ve bakımsızlığı sonucu ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarına dikkat çekti. Prof. Dr. Tozkoparan, klima kaynaklı hastalıklardan korunmak için alınması gereken önlemleri anlattı.



Prof. Dr. Ergün TOZKOPARAN

Göğüs Hastalıkları
İstanbul Florence
Nightingale Hastanesi

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

KLİMA KULLANIMINA BAĞLI OLUŞABİLECEK HASTALIKLAR

SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI

Klimalar, düzenli temizlenmediğinde bakteri ve virüslerin yayılmasına neden olabilir. Bu durum, soğuk algınlığı, farenjit ve bronşit gibi üst solunum yolu enfeksiyonlarını tetikleyebilir.

LEJYONER HASTALIĞI

Lejyonella bakterisi, klima filtrelerinde ve su rezervuarlarında çoğalabilir. Bu bakteri, solunduğunda zatürreye (pnömoni) neden olabilir. Ateş, kas ağrıları, baş ağrısı ve solunum güçlüğü gibi belirtilerle kendini gösterir.

ALERJİK REAKSİYONLAR VE ASTIM

Klima filtrelerinin düzenli temizlenmemesi, polen, toz akarları ve küf sporlarının ortama yayılmasına yol açar. Bu durum, alerjik rinit, astım krizleri ve sinüzit gibi sorunları artırabilir.

KAS VE EKLEM AĞRILARI

Ani sıcak-soğuk hava değişimleri, kasların kasilmasına neden olabilir. Klimaların doğrudan vücuda üfleme, boyun, sırt ve bel bölgesinde tutulmalara ve ağrılara yol açabilir.

GÖZ VE CİLT KURULUĞU

Klimalar, ortamın nem dengesini bozarak gözlerde kuruluk, yanma ve kızarıklığa neden olabilir. Aynı şekilde ciltte de kuruluk, kaşıntı ve tahriş görülebilir.



KLİMA KAYNAKLI HASTALIKLARDAN KORUNMA YÖNTEMLERİ

Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, klima kaynaklı hastalıklardan korunmak için şu önerilerde bulundu:

- 1. Klima Filtrelerinin Bakımı:** Klima filtreleri düzenli olarak temizlenmeli ve değiştirilmelidir.
- 2. Sıcaklık Ayarları:** Klima derecesi çok düşük tutulmamalı, ideal sıcaklık 22-24°C arasında olmalıdır.
- 3. Hava Akımına Dikkat:** Direkt soğuk hava akımına maruz kalınmamalıdır.
- 4. Ortam Havalandırması:** Kapalı alanlar sık sık havalandırılmalıdır.
- 5. Nem Dengesi:** Klima sistemlerinde su birikintileri önlenmeli ve nem dengesine dikkat edilmelidir.
- 6. Su Tüketimi ve Nemlendirme:** Bol su içerek vücudun su kaybı önlenmeli, göz ve cilt nemlendiricileri kullanılmalıdır.

BEWARE OF AIR CONDITIONERS IN SUMMER!

Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, Istanbul Florence Nightingale Hospital Chest Diseases Specialist, drew attention to the health problems that may arise as a result of misuse and lack of maintenance of air conditioners in the summer months. Prof. Dr. Tozkoparan explained the measures to be taken to protect against air conditioning-related diseases.



DISEASES THAT MAY TAKE PLACE DUE TO AIR CONDITIONING USE

RESPIRATORY TRACT INFECTIONS

Air conditioners may cause the spread of bacteria and viruses when not cleaned regularly. This condition can trigger upper respiratory tract infections such as colds, pharyngitis, and bronchitis.

LEGIONNAIRES' DISEASE

Legionella bacteria can multiply in air conditioner filters and water reservoirs. This bacteria may cause pneumonia if inhaled. It manifests itself with symptoms such as fever, muscle aches, headache, and breathing difficulties.

ALLERGIC REACTIONS AND ASTHMA

Failure to clean air conditioner filters regularly causes pollen, dust

mites, and mold spores to spread into the environment. This condition can increase problems such as allergic rhinitis, asthma attacks, and sinusitis.

MUSCLE AND JOINT PAIN

Sudden hot-cold weather changes may cause muscles to contract. Air conditioners blowing directly onto the body can cause stiffness and pain in the neck, back, and waist area.

EYE AND SKIN DRYNESS

Air conditioners can disrupt the humidity balance of the environment, causing dryness, burning, and redness in the eyes. In the same vein, dryness, itching, and irritation may occur on the skin.

METHODS OF PREVENTION FROM DISEASES ARISING FROM AIR-CONDITIONING

Prof. Dr. Ergün Tozkoparan made the following suggestions to protect against air conditioning-related diseases:

- 1. Maintenance of Air Conditioning Filters:** Air conditioning filters should be regularly cleaned and replaced.
- 2. Temperature Settings:** The air conditioning temperature should not be kept too low, and the ideal temperature should be between 22-24°C.
- 3. Beware of Air Flow:** One should not be exposed to direct cold air flow.
- 4. Ambient Ventilation:** Closed areas should be ventilated frequently.
- 5. Moisture Balance:** Water accumulation in air conditioning systems should be prevented and humidity balance should be taken into consideration.
- 6. Water Consumption and Humidification:** Dehydration should be prevented by drinking plenty of water, and eye and skin moisturizers should be used.

CİNSEL SAĞLIK GENEL SAĞLIĞIN AYNASIDIR



Prof. Dr. Halim HATTAT

Üroloji - Androloji
Gayrettepe Florence
Nightingale Hastanesi

Prof. Halim HATTAT,
M.D.
Urology - Andrology
Gayrettepe Florence
Nightingale Hospital

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Üroloji Uzmanı Prof. Dr. Halim Hattat, erkeklerde görülen cinsel sağlık sorunlarının genellikle altta yatan önemli sağlık problemlerinin işareti olabileceğini açıkladı. Prof. Dr. Hattat, "Cinsel fonksiyon bozuklukları bize vücuttaki başka sorunların sinyalinin veriyor" dedi.

EN SIK GÖRÜLEN PROBLEMLER

Prof. Dr. Halim Hattat, erkeklerde en sık karşılaşılan cinsel sağlık sorunlarını şöyle sıraladı:

- Erektile disfonksiyon (sertleşme problemi)
- Kontrolsüz ya da gecikmiş orgazm
- Peyronie hastalığı (sertleşme sırasında ağrı ve şekil bozukluğu)

DİYABET VE HİPERTANSİYON İLİŞKİSİ

Hastaların büyük çoğunluğunun utanma nedeniyle doktora başvurmadığını belirten Prof. Dr. Hattat, "Cinsel problem ile başvuran bir hastanın, yaptığımız incelemeler sonucu 15 yıldır şeker hastası olduğunu tespit ettik" dedi. Kontrolsüz diyabetin sinir ve damar hasarına yol açarak cinsel işlev bozukluğuna neden olabildiğini vurguladı.

TEDAVİ YAKLAŞIMI

Uygulanan tedavi yöntemleri hakkında bilgi veren Prof. Dr. Hattat, multidisipliner bir yaklaşım benimsediklerini söyledi. Hastalara, damarsal ve sinirsel testler, fizyoterapi ve psikolojik destek programlarıyla hastalara kapsamlı çözümler sunduklarını ifade etti.

HATALI DAVRANIŞLAR

Prof. Dr. Hattat, hastaların yaptığı en yaygın hataları şöyle sıraladı:

1. Doktor önerisi dışında ilaçlar kullanmak
2. Partneri suçlamak
3. Stresi yönetememek
4. Sigara ve alkol kullanımını sınırlamamak
5. Düzenli spor yapmamak

PROF. DR. HALİM HATTAT'TAN ERKEKLERE TAVSİYELER

Prof. Dr. Hattat, "Cinsel sağlık genel sağlığın aynasıdır. Erken teşhis için doktora gitmekten çekinmeyin" diyerek, erkekler için tavsiyelerde bulundu:

- 20-40 yaş arası yılda 1 kez androlojik muayene olmalısınız
- 40 yaş üstü hormon paneli ve metabolik tetkik yaptırmalısınız
- Akdeniz tipi beslenmelisiniz
- Haftada en az 150 dakika egzersiz yapmalısınız
- Stres yönetimi için profesyonel destek almalısınız.

SEXUAL HEALTH IS THE MIRROR OF GENERAL HEALTH

Prof. Dr. Halim Hattat, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Urology Specialist, explained that sexual health problems seen in men can often be a sign of crucial underlying health problems. Prof. Dr. Hattat said, "Sexual dysfunctions signal us other problems in the body."

MOST COMMON PROBLEMS

Prof. Dr. Hattat listed the most common sexual health problems in men as follows:

- Erectile dysfunction,
- Uncontrolled or delayed orgasm,
- Peyronie's disease (pain and deformity during erection).

RELATIONSHIP BETWEEN DIABETES AND HYPERTENSION

Prof. Dr. Hattat stated that the vast majority of patients do not consult a doctor due to embarrassment and said, "As a result of our examinations, we found that a patient who applied with a sexual problem had been diabetic for 15 years." He emphasized that uncontrolled diabetes may give birth to nerve and vascular damage, causing sexual dysfunction.

TREATMENT APPROACH

Providing information about the treatment methods applied, Prof. Dr. Hattat said that they had adopted a multidisciplinary approach. He stated that they offer comprehensive solutions to patients with vascular and neurological tests, physiotherapy, and psychological support programs.

MISBEHAVIORS

Prof. Dr. Hattat listed the most common mistakes made by patients as follows:

1. Using medications other than doctor's recommendation,
2. Blaming the partner,
3. Inability to manage stress,
4. Not limiting smoking and alcohol use,
5. Not exercising regularly.

ADVICE TO MEN FROM PROF. DR. HALİM HATTAT

Prof. Dr. Hattat said, "Sexual health is the mirror of general health. Do not hesitate to go to the doctor for early diagnosis," and gave the following advice to men:

- Have an andrological examination once a year between the ages of 20-40,
- Have a hormone panel and metabolic examination for those over 40 years of age,
- Eat a Mediterranean-type diet,
- Exercise at least 150 minutes per week,
- Get professional support for stress management.

YAZ SICAKLARINDA BÖBREKLERİNİZİ KORUMAYI UNUTMAYIN

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Üroloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, yaz sıcaklarında artan böbrek taşı riskine karşı uyarılarda bulundu. Sıcak havalarda sıvı kaybının artması ve yanlış beslenme alışkanlıklarının böbrek sağlığını tehdit ettiğini belirten Prof. Dr. Özdemir, böbrek taşı oluşumunu önlemek için dikkat edilmesi gerekenleri anlattı.

SICAK HAVALARDA BÖBREK TAŞI RİSKİ ARTIYOR

Türkiye'nin böbrek taşı hastalığında sık görülen ülkeler arasında olduğunu söyleyen Prof. Dr. Özdemir, "Yaz aylarında sıvı kaybının artması ve metabolik dengenin bozulması, taş oluşum riskini artırıyor. Ayrıca, mevcut taşların hareketlenerek şikayetlere yol açma ihtimali de yükseliyor" dedi.

DOĞRU SU TÜKETİMİ HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

Böbrek sağlığı için günde 2,5 litre su tüketilmesi gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Özdemir, "Ancak suyu doğru zamanlarda içmek çok önemli. 4-5 saat susuz kalıp ardından 1-1,5 litre su içmek, böbrekler ve diğer organlar için zararlıdır. Her saat başı vücudun ihtiyacı kadar su tüketilmelidir" diye konuştu.

SUSADIĞINIZDA SU İÇMEYİ ERTELEMİYİN

Prof. Dr. Özdemir, "Vücudunuz

susadığında beyniniz size sinyal verir. Bu sinyali görmezden gelmeyin. Susadığınızda hemen su için, çünkü bu böbrek sağlığı için kritik bir uyarıdır" ifadelerini kullandı.

İDRARINIZ SU TÜKETİMİNİZİ ELE VERİYOR

Doğru su tüketiminin idrar rengi ve kokusuyla anlaşılabileceğini belirten Prof. Dr. Özdemir, "İdrarınız koyu renkli ve kokuluysa, yeterli su içmiyorsunuz demektir. Günde ortalama 1,5 litre idrar çıkışı olmalıdır" dedi.

YANLIŞ SIVI TÜKETİMİNDEN KAÇININ

Fazla su tüketiminin de zararlı olabileceğine dikkat çeken Prof. Dr. Özdemir, "Aşırı sıvı tüketimi bilinç bozukluğu ve komaya neden olabilir. Suyu mideyi zorlamayacak şekilde, öğün aralarında tüketmek en sağlıklıdır" diye uyardı.

BÖBREK TAŞINA KARŞI DOĞRU BESLENME

Böbrek taşı oluşumunu

önlemek için Akdeniz diyetinin önerildiğini belirten Prof. Dr. Özdemir, "Lifli gıdalar, sebzeler, kepekli ekmek ve bakliyat tüketimi önemlidir. Ancak taşın tipi belirlenmeden herhangi bir diyet uygulanmamalıdır" dedi.

YAZIN UZAK DURULMASI GEREKEN BESİNLER

Prof. Dr. Özdemir, "Yaz aylarında et tüketimini dengeli tutmak ve okzalat içeren yeşil yapraklı bitkileri kontrollü tüketmek gerekiyor. Vegan diyetlerde de aşırıya kaçmamak önemlidir" diye konuştu.

HAREKET VE SU TÜKETİMİ ŞART

Böbrek taşı oluşumunu önlemek için düzenli hareket ve yeterli su tüketiminin şart olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Özdemir, "Sabah ve akşam saatlerinde tempolu yürüyüşler yapın. Akşam yemeğinden sonra çay, kahve yerine su tüketmeye özen gösterin" dedi.



Prof. Dr. Ahmet Tunç ÖZDEMİR

Üroloji
İstanbul Florence
Nightingale
Hastanesi

Prof. Ahmet Tunç
ÖZDEMİR, M.D.
Urology
İstanbul Florence
Nightingale Hospital

DOĞAL YÖNTEMLERE DİKKAT!

Prof. Dr. Özdemir, "Limonlu su, maydanozlu su gibi doğal yöntemler her taş tipine uygun değildir. Taşın analizi yapılmadan bu tür uygulamalara başvurulmamalıdır. Yanlış uygulamalar taş oluşumunu artırabilir" diyerek sözlerini tamamladı.

BÖBREK TAŞINA KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER:

- Günde 2,5 litre su tüketmelisiniz
- Asitli ve şekerli içeceklerden uzak durmalısınız.
- Bol posalı beslenmelisiniz.
- Hijyene özen göstermelisiniz.
- Düzenli tuvalete çıkmalısınız.
- Sabah ve akşam tempolu yürüyüş yapmalısınız.

PRECAUTIONS AGAINST KIDNEY STONES:

- Consume 2,5 liters of water a day.
- Stay away from acidic and sugary beverages.
- Include plenty of fiber in your meals.
- Pay attention to hygiene.
- Go to the toilet regularly.
- Take a brisk walk in the morning and evening.

DON'T FORGET TO PROTECT YOUR KIDNEYS IN THE SUMMER HEAT

Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, Istanbul Florence Nightingale Hospital Urology Specialist, warned against the increased risk of kidney stones in the summer heat. Stating that increased fluid loss in hot weather and wrong eating habits threaten kidney health, Prof. Dr. Özdemir explained what should be taken into account to prevent kidney stone formation.

KIDNEY STONE RISK INCREASES IN HOT WEATHER

Mentioning that Turkey is among the countries where kidney stone disease is widespread, Prof. Dr. Özdemir said, "Increased fluid loss and disruption of metabolic balance in the summer months increase the risk of stone formation. Moreover, the possibility of existing stones to move and cause complaints increases as well."

CORRECT WATER CONSUMPTION IS ESSENTIAL

Emphasizing that 2,5 liters of water should be consumed per day for kidney health, Prof. Dr. Özdemir said, "However, it is imperative to drink water at the right times. Staying dehydrated for 4-5 hours and then drinking 1-1,5 liters of water is harmful to the kidneys and other organs. Water should be consumed as much as the body needs every hour."

DON'T DELAY DRINKING WATER WHEN YOU'RE THIRSTY

Prof. Dr. Özdemir said, "When your body is thirsty, your brain gives you a signal. Do not overlook this signal. Drink water right away when you are thirsty because it is a critical warning for kidney health."

YOUR URINE REVEALS YOUR WATER CONSUMPTION

Expressing that correct water consumption can be understood by the color and smell of urine, Prof. Dr. Özdemir said, "If your urine is dark and smelly, it means you are not drinking enough water. There should be an average urine discharge of 1,5 liters per day."

AVOID WRONG FLUID CONSUMPTION

Highlighting the fact that excessive water consumption can also be

harmful, Prof. Dr. Özdemir warned, "Excessive fluid consumption can cause impaired consciousness and coma. It is the healthiest method to consume water between meals, in a way that does not strain the stomach."

PROPER NUTRITION AGAINST KIDNEY STONES

Prof. Dr. Özdemir stated that the Mediterranean diet is recommended to prevent kidney stone formation and said, "Consumption of fibrous foods, vegetables, whole-wheat bread, and legumes is important. However, no diet should be put into practice without determining the type of stone."

FOODS TO AVOID IN SUMMER

Prof. Dr. Özdemir said, "In the summer months, it is necessary to keep meat consumption balanced and consume green leafy plants containing oxalates in a controlled manner. It is also important to keep within bounds in vegan diets."

MOVEMENT AND WATER CONSUMPTION ARE IMPERATIVE

Underlining that regular exercise and sufficient water consumption are essential to prevent kidney stone formation, Prof. Dr. Özdemir said, "Take brisk walks in the morning and evening. Be careful to consume water instead of tea or coffee after dinner."

ATTENTION TO NATURAL METHODS!

Prof. Dr. Özdemir concluded his words by saying, "Natural methods such as lemon water and parsley water are not suitable for every stone type. Such applications should not be in place without analyzing the stone. Wrong applications may increase stone formation."

2004 YILINDAN GÜNÜMÜZE ROBOTİK CERRAHİ’NİN HİKAYESİ

Florence Nightingale Hastaneleri 2004 yılında gerçekleştirdiği robotik cerrahi ameliyatları ile tıpta yeni bir dönemin kapılarını araladı. Kalp damar cerrahisi başta olmak üzere göğüz cerrahisi, üroloji, genel cerrahi, jinekoloji gibi birçok branşta robotik cerrahi yöntemi başarıyla uygulanmaya başlandı. Robotik cerrahi yöntemini uygulayan hekimlerin isimleri ve kullanılan ilk robotik cerrahi cihazı İstanbul Florence Nightingale Hastanesi’nde sergilendi.



THE STORY OF ROBOTIC SURGERY FROM 2004 TO TODAY

Florence Nightingale Hospitals opened their doors to a new era in medicine with robotic surgery operations it performed in 2004. The robotic surgery method has started to be successfully implemented in various fields such as particularly cardiovascular surgery as well as thoracic surgery, urology, general surgery, and gynecology. The names of the physicians who put the robotic surgery method into practice and the first robotic surgery device used were showcased at Istanbul Florence Nightingale Hospital.

ULUSLARARASI İŞ BİRLİĞİ GÜÇLENİYOR



Demiroğlu Bilim Üniversitesi ile Güney Kazakistan Tıp Akademisi arasında 12 Şubat’ta önemli bir iş birliği protokolü imzalandı. Kazakistan’dan gelen misafirler, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi’nde ağırlanarak samimi bir ortamda buluşma gerçekleştirildi. Bu kapsamda önümüzdeki dönemde ortak projelerin geliştirilmesi hedefleniyor.

INTERNATIONAL COLLABORATION IS STRENGTHENING

An important collaboration protocol was signed on February 12 between Demiroğlu Science University and South Kazakhstan Medical Academy. Guests from Kazakhstan were hosted at Istanbul Florence Nightingale Hospital, and a meeting took place in a friendly atmosphere. In this context, the aim is to develop joint projects in the upcoming period.



MEME SAĞLIĞINDA BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM PANELİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi’de, 21 Mayıs tarihinde Prof. Dr. Vahit Özmen’in öncülüğünde “Meme Sağlığında Bütüncül Yaklaşım” etkinliği düzenlendi. Etkinlik sonunda katılımcılara fizyoterapist, psikolog ve beslenme uzmanları eşliğinde birebir danışmanlık sunuldu.



PANEL ON HOLISTIC APPROACH TO BREAST HEALTH HELD

At Istanbul Florence Nightingale Hospital, an event titled 'Holistic Approach to Breast Health' was organized under the leadership of Prof. Dr. Vahit Özmen on May 21. At the end of the event, the attendees were provided with one-on-one consultations accompanied by physiotherapists, psychologists, and nutritionists.



TIP ÖĞRENCİLERİ VE UZMAN HEKİMLER KALP KONGRESİNDE BULUŞTU

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi’nin ev sahipliğinde ve Demiroğlu Bilim Üniversitesi iş birliğiyle düzenlenen Heartcon: Multidisipliner Kalp Kongresi, 22-23 Şubat tarihlerinde yoğun bir katılımı gerçekleştirildi. Türkiye’nin dört bir yanından gelen tıp fakültesi öğrencileri, alanında uzman hekimlerle bir araya gelerek kalp sağlığına dair güncel yaklaşımları ve bilimsel gelişmeleri ilk elden dinleme fırsatı buldu.



MEDICAL STUDENTS AND SPECIALIST DOCTORS CAME TOGETHER AT THE HEART CONGRESS

The Heartcon: Multidisciplinary Heart Congress, hosted by Istanbul Florence Nightingale Hospital and organized in collaboration with Demiroğlu Science University, was held with intense participation on February 22-23. Medical students from all over Turkey had the opportunity to meet with physicians specialized in their field and listen firsthand to current approaches to and scientific developments in heart health.



FLORENCE RUN ETKİNLİĞİNDE 3. YIL COŞKUSU

Florence Nightingale Hastaneleri İnsan Kaynakları ve Organizasyonel Gelişim Direktörlüğü tarafından geleneksel olarak düzenlenen Florence Run etkinliğinin üçüncüsü, 25 Mayıs tarihinde Belgrad Ormanı’nda gerçekleştirildi. Her yıl kurum çalışanlarını bir araya getiren bu etkinlik, doğayla iç içe bir ortamda yüksek motivasyon ve takım ruhunu destekleyici bir deneyim sundu

3RD YEAR ENTHUSIASM AT FLORENCE RUN EVENT

The third Florence Run event, organized traditionally by the Human Resources and Organizational Development Directorate of Florence Nightingale Hospitals, was held in Belgrad Forest on May 25th. The event, which brings the institution's employees together every year, provided a supportive experience of high motivation and team spirit in an environment nestled in nature.



DOKTORLAR EĞİTİM İÇİN SAĞLIĞA PEDAL ÇEVİRDİ

Değerli hekimlerimiz Op. Dr. Mazhar Çelikoyar ve Uzm. Dr. Ali Tırtır, 15-21 Haziran tarihleri arasında, Türk Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV) adına anlamlı bir sosyal sorumluluk projesine imza attılar. Venedik’ten, Salzburg’a uzanan 7 günlük zorlu bisiklet turunu başarıyla tamamladılar.



DOCTORS PEALED TO HEALTH FOR EDUCATION

Our esteemed physicians, Opt. Dr. Mazhar Çelikoyar and Specialist Dr. Ali Tırtır, undersigned a meaningful social responsibility project on behalf of the Turkish Educational Volunteers Foundation (TEGV) between June 15-21. They successfully completed a challenging seven-day bicycle tour extending from Venice to Salzburg.

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 TEKAUT 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 (MKB)
- 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

Temiz eller, sağlıklı yarınlar

Ellerin temiz tutulması, mikropların yayılmasını önlemenin en kolay yoludur.
Düzenli el hijyeniyle sağlığımız güvence altında



444 0 436



grupflorence

florence.com.tr

Florence
Nightingale

Dermatokozmetolojik uygulamalarla

**zamanı
yüzünüzde
dondurun**



444 0 436



florenc.com.tr

Florence
Nightingale